

中考体育拿高分,相约奥林健身

历届奥林训练学员中,体考66分以上的达97%以上,周末班3月14日开班

根据威海市2015年初中体育与健康课程学业考试方案,考试项目确定为,男子1000米/女子800米(21分)、技巧(21分);选考项目是掷实心球或坐位体前屈(14分)、立定跳远或跳绳(14分),总分70分。考试工作将于4月底前完成,随着开始时间的临近,还有不少学生没有把握。

如果你想取的好成绩,快来奥林国际健身中心吧,开启快乐健身锻炼模式。

本报记者 许君丽

掷实心球曾是学霸“噩梦”

实验中学的小王是奥林国际健身中心中考体育达标寒假班的学员,作为一个小学霸,他平时大部分时间都用来看书学习,平时缺乏锻炼,各种体育项目的技巧也比其他同学略逊一筹。为了在中考中取得好成绩,小王报名参加了奥林国际健身中心中考体育达标寒假班。

刚来的时候,小王的实心球只能扔到7米,经过中心教练的指导,很快他学会了技巧,取得满分的的成绩,扔到10.2米,这在以前他用上吃奶的劲儿也扔不了这么远。对于自己的成绩,小王很高兴,也对奥林健身的

教练非常感激。

“参加奥林国际健身中心中考体育达标寒假班的学生,经过教练的科学指导和自己的刻苦锻炼,体育成绩都有很大的提高,通过锻炼,学生的体质、耐力、速度和形体也都有了很大的改变。”奥林国际健身中心中考体育达标指导主教练徐磊告诉记者,按照中考考试方案,考生须在半天时间内考完规定的4个项目,对考生的心理素质提出了更高的要求,只有心理素质过硬,才能保证考试期间正常发挥水平。加上教练一对一的指导,寒假班的学员成绩都能大幅提高。

奥林健身助您中考体育拿高分

记者了解到,经过奥林国际健身中心系统的训练,历届学员中考体育考试66分以上的达97%以上。

上百名学生成功提高了体育成绩,为考上心仪的学校增添了胜算。

徐磊说,每个学员的情况不同,为避免“一刀切”,奥林国际健身中心中考体育达标指导班的训练是团体训练和个别针对性辅导相结合的,针对不同学员的短板项目,进行针对性加强训练。

奥林国际健身中心中考体育达标指导班的锻炼是快乐式的体育锻炼,多样化的训练,体育游戏、趣味运动,让学

员充分感受运动的魅力,开发身体潜能,在体育锻炼的过程中,增强自信,发掘内心力量与顽强的意志。

同时,奥林中考体育指导班也不仅仅局限考试项目。

学生们要进行力量训练,室内各种器械为主,有针对性的加强学生腿部、臀部、腰腹部、背部等肌肉力量训练,短期内提高实心球、技巧等项目成绩,课程中设有动感单车教程,最有活力、动感的超级有氧运动,在激情中让学生的腿部力量增强,体能增加。

另外还有乒乓球、足球、体育游戏、趣味运动,学员充分感受运动的魅力。



寒假班结束,学员们依依不舍合影留念。

专业教练私人订制服务

威海市奥林国际健身中心隶属威海市体育局,占地面积约20000平方米。中心集健身、休闲、娱乐为一体,是目前山东省首家大型运动休闲中心,是经市政府批准建设的公益性体育健身推广单位,配有专业化的教练队伍。

中考体育达标指导自2012年以来一直作为奥林国际健身

中心的特色项目,备受社会各界广泛关注及好评。中心由专业私人教练团队组成,了解考试动态,保证孩子们的成绩能在最短时间得到最大程度的提升。训练中心科学指导训练,为每一位孩子量身制作训练计划,针对弱项加强训练,克服孩子考试紧张心理、多次模拟考试稳步提高考试成绩。

周末班开班,菜单式定制服务

据介绍,经过奥林国际健身中心系统的训练,历届学员中考体育考试66分以上的达97%以上。

目前,奥林国际健身中心高区和侨乡两大店址都为学员提供中考体育指导。寒假班已经结

束,学员们的成绩都有突飞猛进的进步。为了让更多的孩子在中考中取的好成绩,奥林国际健身中心周末班3月14日开班,学生们可以根据自己的时间、弱项,由教练根据“菜单”提供针对性服务。

相关链接

训练日期:

3月14日至体育中考前的每周六、周日

训练地址:

1、花园中路139号(体育场北门西侧),报名电话5891777、5892777

2、海滨北路129号侨乡广场二期代购世界四楼,报名电话5180066、5180069

收费标准:

1000元/位(如果参加时间较晚,可按照单次培训80元/位收费)

小记者体验

周六咱看赛车去

本报3月12日讯(记者 陈乃彰) 3月14日(本周六),齐鲁小记者体验活动将走进哈尔滨工业大学(威海)汽车工程学院的赛车实验室,共同走进赛车的世界。

大学生的方程式汽车大赛又名FSAE系列赛,它源于1978年,参赛队伍来自世界各地,中国大学生方程式汽车大赛(FSC)于2009年10月19日正式启动。2009年,哈工大(威海)HRT成立,轰鸣的马达,弯曲的赛道以及速度与激情的召唤,承载了几代HRT人的期待与梦想。

此次的活动限名额50人,周六上午8点50分在哈尔滨工业大学(威海)南门集合,即日起小记者可编辑短信“学校、班级、姓名”发送至18963173031报名。活动结束后,小记者可以将活动所感整理成文发送至邮箱1021651475@qq.com,本报将择优刊发。

周日去嘉盛参观奶厂

本报3月12日讯(记者 陈乃彰) 小记者们想知道一包牛奶究竟是怎么生产出来的吗?想参观牛奶生产流水线吗?15日(本周日),本报将带领小记者们免费参观威海嘉盛乳业有限公司的牛奶加工厂,让小记者们亲临牛奶生产一线。

由于名额仅限45人,该活动只接受电话报名,小记者可拨打电话18963173031报名。报名成功的小记者请于3月15日(本周日)上午8点整在市政府广场集合乘车。活动结束后,小记者请将活动感受整理成文,发送至电子邮箱1021651475@qq.com,本报择优刊发。

更多详情请登陆: www.eduo5.com
刊登热线: 5232611 5216138

易多人才 招聘专栏

高新区饭店诚聘
厨师、副灶 3500-4200元
焖鱼 3600-3500元
配菜 2800-3500元
面案 2600-3000元
杂工 2000-2500元
电话: 13573728128

威海顺宝机械直招
矿山设备销售: 面议; 选矿选煤工程师: 面议; 铆焊工、二氧化碳焊工、喷漆工: 3500-6000元。
地址: 经区海南路2号(乘1路车泰威彩印下车向南200米路东)
联系人: 徐13176305989 韩: 18060310199

高薪直招游戏代练员
公司高薪直招永恒之塔、剑灵、等游戏(挂机、非手工操作)代练员数名,包吃住,工资(2000-3000元)按月发放,另有奖金、餐补可提前预支工资,有假期,工作环境优异,有意者请先到工作室参观,非中介可短期工。
联系电话: 13465117868

银锋电子科技直招
现招收品质人员3名,男女普工50名,年龄16-35岁,计件工资2500-4000元/月,保底工资2000元/月。另有满勤奖100/月,工龄1年以上有工龄奖100/月,食宿免费。蓬莱路260号(二职东500米)
电话: 18663156892 13792738880

康然户外用品厂诚聘
1、平面设计 2、活动策划 3、营销策划 4、文案推广 5、淘宝运营推广 6、淘宝文案 7、淘宝活动策划 8、质检 9、新品开发部经理,有班车、食堂
地址: 温泉雅家庄(市内乘101.106.109路到温泉雅家庄下车) 电话: 13406706710

双福渔具急招生产工
我公司现急招: 生产工数名,年龄18-40周岁,计件工资,月收入3000-5000元,交保险,公司提供免费宿舍。
电话: 5335300 赵厂长 13754612630

晤松电子招聘
品质、生产、资材管理各一名,男女普工30名,计件工资,2500-4000元,满勤奖、工龄补贴、春节报销车费、免费食宿。
杨主任: 13255663560 5775599-803
地址: 火车站北500米

青岛汇悦餐饮
高薪诚聘: 收银8名,服务员10名,储备干部10名,传菜8名。18863121758
中餐韩餐厨师、切配工各10名,洗碗2名。工资面议,一经录用待遇优厚,有广阔的提升空间。
电话: 18763177635 许

诚聘
齐鲁晚报分类信息中心
招专兼职信息采集专员
待遇优厚详情面议。
电话: 5232611 5216138

海马集团公司
招收男女操作工,身体健康,无毛、粉尘过敏史,无传染病,工资2500-4000元,销售员(大专)公司直招。
地址: 威海市青岛南路329号
电话: 5990610 5981293

威海友人服装有限公司
韩国独资企业,主要生产女装,现直招、割刀、排板、后整包装、手针、质检、特种机、大烫、熟练工,工资计时8-12元/小时,月休3-4天,不加班,公司提供住宿三餐及上下班班车,节假日发放福利。春节报销往返车票。
地址: 经区五洲太阳城 电话: 5987560 18660310160 18663157957

时装工厂直招
专业生产女时装,现招收熟练缝纫工,工资(保底+计件+超计件奖励)月均2800-3500元左右,上不封顶,食宿免费,有班车,月休2-4天,工资按时发放。
地址: 高新区火炬路220号,12、34路公交车尚凯尼站下车即到,15615018918 邵 15615018966 朱

诚聘
协和门诊部诚聘护士
3名,工资待遇面议。
电话: 13562161554

威海庆安堂生物科技有限公司
区域招商经理4名 对外业务员6名
要求: 24-40周岁,从事过保健食品招商工作者优先,无学历要求,有团队精神,有梦想,能出差(报销路费有差旅费)。
待遇: 底薪+高提成+奖金(有开发奖,年终奖)。底薪2000元,半年以后月工资可达5000元以上。年薪: 5-20万。
公司有系统的培训,有完善的晋升机制,有丰厚的年终奖。为您提供良好的个人发展平台,欢迎您的加入。
市中心环球广场 电话: 18563129299

高薪诚聘
我公司三大媒介全面覆盖威海地区,高中低端市场,DM广告威海地区发行量最大,市场占有率第一。优秀的平台,资深媒介背景为您提供广阔的发展空间。
公司因发展需求现面向社会诚聘以下人才加盟:
★电话营销5名,月收入2500-5000元以上;
★销售精英5名,月收入2500-8000元以上;
★网络营销策划经理1名 待遇面议;
★微网站运营经理1名 待遇面议,要求: 22-35岁。(军转干部可45岁)性情稳定踏实,有强烈的事业心,上进心,有团队合作精神,认可本公司理念,工作稳定后,交五险。
联系电话: 5221311

山东安普科技 五险一金,手机、住房、交通补贴,周日休,全员公费旅游假期
电: 5214111 吕女士,地址: 威海大厦8楼 海警办/邮编: antop@126.com
★售后工程师: 中专以上,通计算机维修,月薪: 3500-4500元
★现场工程师: 弱电项目方案设计,现场系统调试,月薪4000-6000元
★项目经理: 两年以上同业经验,年6-10万(不封顶),建造师优先
★技术副总: 担任过大型项目主管,年10-15万,建造师优先