



新学的操还跳得不整齐。



偶尔也会偷一会懒。



姐弟两人同时参加。

# 享“瘦”夏令营

图/文 本报摄影记者 张中

日前,位于济南的山东省青少年素质教育中心常青营地,迎来了暑期首批营员,他们就是来自全省各地中小学参加2015年山东省中小学超体重学生“健康夏令营”的“小胖子”们。

每天早晨6时30分,这些孩子

们,伴随哨声起床,晨练,之后便开始每天两次的有氧健身操训练。虽然天气炎热、跳两下就大汗淋漓,但孩子们并没有像家长和老师想象得那么脆弱,反而很坚强。一个体重260多斤的营员,在脚部扭伤的情况下,硬是坚持训练到最后一天。专家开具的饮食处方改变了孩子们原有的饮食结构,控制了高热量的食物

摄入。

我省自2014年启动中小学超体重学生“健康夏令营”,在全国开启了先河。孩子们在夏令营中,通过有氧训练、减活脂训练、户外拓展训练、形体训练、饮食训练及行为矫正等系列活动,不仅使身体机能得到提升,生活习惯得到改善,也有效地培养了团队协作意识。



野炊时烧起锅台来有板有眼。

齐鲁晚报

分类广告 电话: 0531- 85196204 85196183 85196234

地址: 济南市泺源大街2号大众传媒大厦东门

精品资讯

订版电话: (0531) 85196183 85196204 85196234

友情提示: 请交易双方妥善查验对方的相关手续和证件, 本刊信息不作为承担法律的责任和依据。投资信息需谨慎, 仅供参考。

都市商讯

电话: 85196204 85196183 85196234

调查咨询

专业快速清欠

全国范围、重大案件、婚姻、家庭、房产、交通事故、各类案件调查调解86759888

本公司专业从事

法律咨询 专业清欠, 调查取证、提供私人保镖等 电话13791123678杨老师

正规调查取证

婚外调查, 寻人、寻骗, 合法保密13210552963

设计制作印刷

个人印书

数字印刷0.05元起

TEL: 18660-777-995

法律咨询

◆卢律师15106969294

◆陈律师15550038383

会计服务

免费注册专业账税

济南合利68806888

18660123296

◆注册记账18953195631

高价回收

◆高收空调酒店家具

6990 5536

常年最高价回收

酒店、办公、糕点、制冷设备、

仓库积压等 15966692218

字画瓷器

◆求购15864536825

◆陈鸽身份证3713261

98802036138挂失

◆靖心脏2109211975

0209\*\*\*\*已于2015年

8月3日在山东圣天通用

航空研究发展中心离职,

所涉及与本公司有关的

任何业务往来均与本公司

无关。特此声明

◆山东平阴圣西满进出口

有限公司组织机构代码证

(代码号7591882

9-9)正本、副本丢失,

声明作废。

◆济南漱玉平民大药房

有限公司青龙桥店不慎

遗失医疗器械经营企业

许可证正副本, 许可证

编号: 010414(T)-041

(T), 发证日期:2012年

11月28日,现声明作废。

资质服务

◆办资质15054155907

挂失声明

◆刘相才身份证37098

3198106063211挂失

◆王永德(身份证号:

37011119640924161

5)丢失山东产权登记

公司帐户卡卡号07726

5, 现声明作废。

高价收购名人字画

电话: 13583109180

地址: 济南市经十路胜利大街南口

45号大雅堂

馨缘谷

88340096

QQ征婚: 1007792348

短信征婚: 13589049697

周四中老年室内相亲见面会

周六、周日室内相亲茶话会

女22/163 私企

设计有房善良

0531-88341067

男26/173 大专

济钢在编车房

0531-88341197

免费每周三、周五室内

相亲见面会。

地址: 济南历城区花园路83号洪家楼广场东北角

今生玉缘

好消息! 千佛山七夕相亲会开始报名了!!

报名费 90 元赠 6 天千佛山门票 电话 88340215

报名地址: 解放桥北历山路 76 号军区院内一楼

短信 13305411860 征婚 QQ 1526358898

男: 59/176 离偶事业单位车房 88340221

55/175 离偶电力薪万元房 88340220

53/175 离偶军转机关车房 88340216

45/182 机关处级干部车房 88340217

38/175 企业会计师车房优 88340218

36/178 海归硕士法人车房 88340219

33/173 军转事业单位车房 88340221

30/182 大学管理英俊有房 88340220

29/175 央企会计阳光车房 88340216

女: 63/165 企退有房一女国外 88340217

56/162 村妇急寻近刻男士 88340218

47/163 靓丽法人名车豪宅 88340219

43/162 不育寻缘地区不限 88340221

37/162 事业单位清纯漂亮 88340220

35/167 靓丽海归干部家庭 88340216

31/165 钢琴教师端庄秀丽 88340217

28/162 家族企业寻上门男 88340218

25/165 清纯学生真诚交友 88340219

诚信金桥

民政注册 放心婚介 会员众多 成功率高

短信: 13176690072 热线 0531-86162387

QQ 2534700889 152606029 1324217227

网址: www.cxjqhl.com 免费注册

女 35/167 留学硕士上海工作漂亮高雅觅上海工作优秀男 13864097315

男 30/175 本科省事业编车房 86922787

男 35/180 硕士省电力薪万元车房 86031230

男 36/178 本科短末事业编车房 86922787

男 40/178 外企高管薪二万车房 86029836

男 42/175 硕士公务员正处车房 86029917

男 43/178 自营公司年百万车房 86031230

男 50/173 裘美籍华人经商车房 86029917

男 52/178 司法公务员车房重情 86029836

男 55/180 央企高管薪六千车房 86922787

男 61/178 无孩教授薪六千豪宅 86031230

男 63/180 丧省事业薪五千车房 86029917

男 72/173 丧省司法薪六千豪宅 86029836

女 27/169 短末近郊区房觅上门 86029917

女 30/168 不育经商苗条漂亮 86031230

女 32/168 硕士金融在编高端大气 86922787

女 37/169 硕士短末高校教师靓 86029836

女 43/162 丧村妇打工觅农村男 86922787

女 45/163 丧千万偏商豪车别墅 86029917

女 50/164 丧省电力车房肤白漂亮 86031230

女 52/163 丧无孩央企车房漂亮 86922787

女 56/163 丧近郊村妇觅农村男 86029917

女 62/162 丧失企退豪宅觅上门 86029836

女 65/164 丧医生(一女已婚)独居 86031230

女 72/163 丧离高退休健康年轻 86029917

地址: 共青团路剪子巷 53 号钱龙大厦 318 (聘红娘) 86162387

品牌婚介

济南众宝小吃培训

麻辣烫 南京麻辣串 煎包 小笼包 灌汤包

手抓饼 酱香饼 大油条 豆腐脑 粥 铁板里脊

口袋饼 肉加馍 驴肉火烧 武大郎烧饼

杂粮煎饼 麻辣大烩菜(凉菜) 米饭把子肉

重庆砂锅米线系列 千里香馄饨 久久鸭脖

烤鸭 摇滚烤鸡 各种炸鸡 猪头肉 汉堡包

快餐炒菜 铁板鱿鱼 轰炸大鱿鱼 牛肉板面

葱油大饼 寿司章鱼小丸子 臭豆腐等各种小吃

地址: 济南市历城区将军路将军大厦(北邻宋刘工业园7A-01)

网站: www.jinnanzhongbao.cn

服务热线: 400-019-8217 13176692101