



齐鲁晚报“2011暑期运动训练营”快乐开营

随着暑假的到来,齐鲁晚报“2011第一期暑期运动训练营”也要正式开营啦!在这里,无论是瘦身训练营、网球培训、跆拳道培训、游泳培训都是时下最热的,最适合学生的培训班。这个暑期,就让孩子在运动中快乐度过吧!

□小霞

培训项目一:游泳

游泳对于暑期来说,是一项十分理想的运动方式,当之无愧地成为暑期健身的首选。对于学生一族来说,游泳是一项运动技能,还能起到消暑的作用。适当地进行游泳锻炼,不仅能给人带来心理上的愉悦,还能塑造流畅和优美的体型,提高身体协调性。

◎选择理由:学习游泳,确定目标,安排时间,树立自信心都是非常重要的因素。学习游泳过程,就是克服恐惧,克服怕水,累等困难的过程。对青少年的意志品质是很好的锻炼。另外,游泳对智力的发育也有好处。掌握游泳技术的过程就是神经系统和肌肉之间充分协调的过程。

培训项目二:网球

自从网球金花李娜一举夺得法网冠军后,网球就成了很多人竞相追捧的运动项目,网球是世界上最流行的运动项目之一。在欧美非常风靡。在中国,普及率却不像乒乓球那么高,但随着李娜的成名,一定会刮起一股网球热,使网球成为一种流行的健身运动。

◎选择理由:网球运动的最大特点就是运动量和运动强度可调控性和趣味性,可快可慢,可强可弱,使练习者在不知不觉中就完成了有氧运动,达到了增强体质、强壮身心的目的。此外,网球运动可以充分施展个性,放松心情,起到疏解压力、调节情绪的作用。

培训项目三:运动瘦身

就是在专业的健身机构,在专业教练的指导下有针对性地进瘦身培训。训练营还开设英语培训、野外生存练习等一些趣味性的练习,让瘦身变得不再单调和乏味。对于学生人群来说,也是最有效、最不会伤害健康的一种瘦身方式。

◎选择理由:暑期瘦身训练营除了能减肥,更重要的,就是学员通过这种利用或半封闭的形式增强了与同龄人的沟通能力,培养了自我管理能力和。并通过系统的培训,建立正确的运动理念和科学的饮食习惯。对于青少年来说,尤其是想减肥的青少年,是一种很不错的暑期运动方式。

培训项目四:跆拳道

跆拳道是集健身、瘦身、减压、自卫于一体的运动项目。由于学习跆拳道还有防身的功效,一般来练习跆拳道的女孩子居多。运动量不算大,还能掌握一项防身技能,是很好的暑期运动方式。

◎选择理由:对青少年而言,在练习中能培养敢于吃苦的精神。另外,跆拳道有很多严谨的礼仪,能培养遵守规范的心态和责任感。

培训项目五:羽毛球

羽毛球是一项大众化的运动项目,对场地没有什么特殊的要求,甚至随时随地都能练习。但要想掌握专业的羽毛球技巧,还需参加专业的羽毛球培训班。目前,济南的专业羽毛球馆非常多,有兴趣和天资的学生建议还是去专业羽毛球馆进行练习。

◎选择理由:羽毛球运动是一种全身运动项目,需要在场地上不停地移动、跳跃、转体、挥拍,有利于青少年骨骼生长发育。另外羽毛球练习者必须在规定时间内瞬息万变地判断球路做出判断,果断进行反击,所以打羽毛球还可以加快大脑的反应速度。



“暑期运动训练营”活动介绍

活动从6月24日开始,到8月份结束。在这一个月的时间里,每周都会有不同类型的暑期训练营学生及家长选择,从下周开始,每周每个不同类别的“暑期运动训练营”都会推荐产生表现最优秀的学员,他们将把自己在这一周训练营的生活和感受展示给更多的人,与大家一起分享。

“暑期运动训练营”合作商家优惠一览

训练类别	指定商家	特点	适合人群	优惠活动	地址	报名电话
暑期青少年减肥训练营	银座健身	减脂、塑形,培养健康的生活习惯和自我管理能力	青少年	9折	济南历下区大街索菲特大酒店	86150000 82380000 88010000 88919999
网球培训	济南市全民健身中心	增强体质,培养毅力、意志力	青少年、儿童、成年人	凭此信息可赠送运动水杯一个	济南市经十路19166号(泉城公园西侧)	68066770
游泳培训	五洋健身会所	促进身体协调性,让体型变得更匀称	6岁以上的所有青少年及成年人	报游泳培训班再办游泳卡可享受优惠	历下区青后小区3区31号	86995966
花园路店学生双月卡	银座健身	有氧健身、器械健身、团体课程	各种人群	380元/双月	济南花园路170号银座大厦F8	82380000
羽毛球培训	济南市全民健身中心	增强灵敏、耐力、柔韧性	青少年、儿童、成年人	凭此信息可赠送运动水杯一个	济南市经十路19166号(泉城公园西侧)	68066770
跆拳道培训	龙武精英跆拳道搏击俱乐部	瘦身兼防身,还有减压作用	所有5岁以上的人群	凭此信息优惠100元	泉城广场店、玉函店、工人新村店、经七路店、高新店	66813989
游泳培训	济南平海健身游泳俱乐部	促进身体协调性,让体型变得更匀称	7-50岁适龄人群,身体健康,不恐水,协调能力正常。	凡报名者可获赠游泳装备一套,另赠送暑期泳票2张	英雄山路93号四季花园游泳馆	82567553 82675552 89115833

我要健康 不要肥胖

银座健身第七届青少年减肥营今夏邀你加入



银座健身已成功举办六届减肥营,六年的成功开营经验,数百条成功案例,平均30斤的减重成绩,后期体重保持跟踪等等,都成为您选择银座健身的重要理由。现在,银座健身第七届减肥营诚邀您加入!

招生对象:12岁至50岁的肥胖人士

减肥营形式:采用42天全封闭(半封闭)的训练形式,每日训练4至6小时,每周训练结束后对学员进行一次评估和总结,并以此制定下一周的训练计划。

减肥营优势:在轻松安全减轻体重的同时,培养学员的自我管理能力,掌握运动技能,建立起正确的运动理念和科学的饮食习惯。

减肥营特色:为保障学员利用暑期边健身边学习,银座健身与知名英语培训机构“韦博国际英语”联手,为学员每周增加一节特色英语课程,课程全部为外籍教师授课。

减肥营新增内容:今年的暑期减肥营还增加了眼保健操、世博游艺大型活动、野外生存拓展训练等等环节,还增加了心理辅导课程,消除学员的自卑心理,让您快乐轻松减肥!

如果您或您的家人正为肥胖而苦恼,不妨到减肥营里和其他学员们一同挑战肥胖,相信42天后一定能够拥有更加自信而健康的自我。

报名电话: 86150000、82380000、88010000、88919999

http://www.pingguocheng.com

APPLE TOWN 苹果城

6月26日 M.I.C.男团 清凉夏日明星季 年青人专属潮流派对

今年夏天,逛街、约会,来苹果城

清凉畅意的购物空间,500家时尚个性的潮流店铺,无论是给力的当红品牌,还是个性的新潮小店,总会融出一丝丝随性的欣喜。运动服装、休闲服饰、酷尚精品、特色美食、私享美食、体会生活的乐趣,体会时尚的感觉,够潮就来苹果城吧。

活动一:苹果城明星见面会

活动时间:6月26日 16:00-18:00
活动内容:M.I.C.男团歌友会、Music88.7小乐好歌心读书行动

活动二:“明星座”大放送 50席

活动时间:6月24日—6月26日
截止时间:6月26日 15:00
活动内容:凡在本商城累计消费328元以上的顾客均可持苹果城消费小票至二楼明星台参加幸运抽奖,可获得与M.I.C.男团亲密接触的机会。

活动三:你购物 我送礼 200席

活动时间:6月24日—6月26日
截止时间:6月26日 18:00
活动内容:凡在本商城消费满100元以上的顾客均可持苹果城消费小票至三楼苹果专区参加抽奖活动。

活动四:礼气球 得奖品 300席

活动时间:6月24日—6月26日
截止时间:6月26日 15:00
活动内容:凡在本商城消费满100元以上的顾客均可持苹果城消费小票至三楼苹果专区参加抽奖活动。

活动五:美食汇全场七折

活动时间:6月24日—6月26日
活动内容:凡在本商城消费满100元以上的顾客均可持苹果城消费小票至三楼苹果专区参加抽奖活动。

苹果专线:66712999 乘坐线路: BRT2、BRT3、K59、2、102、18、79路 ADD: 济南市历下区历山路118号(经二路大街与历山路交汇口南50米路东)

暑期游泳培训班团报总动员

平海健身游泳俱乐部

平海健身游泳俱乐部特邀省内知名教练和多名国家级、中高级教练联合执教,启动游泳培训班,千人团报大优惠!即日起报名暑期游泳培训班的学员均可获赠:游泳训练装备一套(含背包、泳衣或泳裤一件、泳帽泳圈一件、泳镜泳帽一件)另还可获赠价值50元暑期游泳票2张。

班级1:暑期游泳培训班:年龄7-50岁之间,健康,15/期,90分钟/节,连续无缺课,承诺包教包会,缺课可兑换泳票,毕业赠送合影留念一张。

班级2:暑期幼儿培训:年龄5-7岁之间,健康,15/期,90分钟/节,连续无缺课,承诺包教包会,缺课可兑换泳票,毕业赠送合影留念一张。

团报礼包:包会、缺课可兑换泳票,毕业赠送合影留念一张,除以上赠送外再加送泳帽一副。

培训日期:第一期:6月29日—7月13日;第二期:7月15日—7月29日;第三期:7月31日—8月14日;第四期:8月16日—8月30日。

咨询电话:82567553 82567552 89115833

地址:英雄山路93号四季花园游泳馆平海健身游泳俱乐部

乘车路线:4、27、35、K52、64、65、67、76、88、203四季花园站下车即到。

漫漫长假 武动一下!

暑期马上就要到来,如何度过一个欢乐又有意义的假期,成为广大家长与孩子共同关心的问题。

笔者获悉,龙武精英跆拳道搏击俱乐部针对放假的一同学开设了集健身瘦身于一体的暑期班,精品课程有跆拳道、散打、防身术等,按年龄分有少儿班、青少年班、成人班。该俱乐部全国有一二家分校,有多年培训经验,专业的教练团队,师资队伍更有保障!报暑期卡赠送全套服装。

专注减肥十二年 长城总院邀您来

邀请原因一:不推销 氛围好 之所以把这个原因放在第一位,是因为长城减肥总院开业十二年的时间,宗旨就是“从不向顾客硬性推销任何产品和卡项”,因此,长城减肥总院的减肥师只追求专业的技术和贴心的服务。对顾客都像朋友一样真诚以待,每次去都是其乐融融,良好的口碑,让长城减肥总院拥有了成千上万的美誉。

邀请原因二:减肥方法健康 适合人群广泛 长城的经络减肥法是一种中医学色彩

成的肥胖人群,无论是产后肥胖、先天肥胖、饮食过量造成的肥胖或是男士油腻肚、女士的“蝴蝶肉”,都能达到良好的瘦身效果。在这里,一个月瘦几十斤的会员不计其数。

邀请原因三:店庆优惠 等你来 为喜迎十二周年店庆,长城减肥总院特推出两个疗程300元的巨额让利,一年仅此一次!

总院地址:济南经二路209号至顺源大厦B座 电话:86150080 八一点地址:济南大厦B111 电话:86907056

五洋健身俱乐部

2011暑期培训班 火爆报名预约中

为了丰富学生们的暑期生活,培养学生们的各项技能,磨炼学生们的个人意志品质,增强孩子的自信心,促进孩子的生长发育,更让学生们能度过一个有意义的假期,五洋健身俱乐部特推出暑期训练营,开设羽毛球、游泳、跆拳道、乒乓球等特色训练班,让孩子们充分体验到暑期带来的乐趣。

- 羽毛球培训:五洋健身俱乐部拥有专业的训练场馆,强大的教练团队,一流的教学设施,暑期羽毛球训练营将为您提供不一样的运动体验。招生对象:7—15岁身体健康的少年儿童。
- 游泳培训:五洋健身俱乐部不仅拥有25m×25m的国际标准游泳池,而且还拥有一支强大的教练队伍,他们均在国家游泳队、省市比赛中获得过优异的成绩,并有多年的教学经验。本游泳馆与济南市游泳管理中心联合开办,成绩优秀者,可直接被济南市游泳队选拔,进行专业的游泳训练。参加各级游泳比赛。招生对象:6—15岁身体健康的少年儿童。
- 跆拳道培训:五洋健身俱乐部跆拳道教练曾多次在国家、省、市比赛中获得优异成绩,并有多年的教学经验。在训练中有较严格的规范。学习期间可以免费考级考试。在这里,你可以学到最实用的跆拳道。招生对象:4岁以上身体健康的少年儿童。
- 乒乓球培训:五洋健身俱乐部聘请省内资深乒乓球教练执教,细致的指导,宽敞明亮的乒乓球训练馆,提供了一流的训练环境,使孩子提高了身体素质,学会了一技之长。招生对象:4—15岁身体健康的少年儿童。

俱乐部新开设了拳击培训! 详情见馆内海报

报名地点:济南市五洋健身俱乐部(历下区青后小区3区31号五中实验)

暑假合办单位:济南市青后小学、济南市青后小学分校、济南市青后小学分校分校

历下区店:历下区青后小区3区31号(济南五中实验) 电话:86995966 86970707 健身热线:86995966 86970707 暑假招生:86995966 86970707 暑假招生:86995966 86970707