

完美身材雕塑體驗班

你還在花很長時間進行有氧慢跑嗎?

有氧不是最好的減肥運動嗎？

根據研究顯示，肌力訓練搭配不同運動強度更能同時達到減少體脂肪＆增加肌肉效果及預防骨質疏鬆喔！

(女性進行肌力訓練會變大隻佬嗎? 這是天大錯誤!)

\*本體驗班將提供以下課程:

1. 全身性動作肌力訓練 2. 局部動作肌力訓練

3. 燃脂課程 4. 正確飲食觀念

5. 核心肌力、穩定及平衡訓練

6. 教材: 啞鈴、槓鈴及彈力帶等器材

\*授課教師：陳哲修 老師 體育中心

(學歷: 台灣大學物理治療博士、台北市立大學競技運動訓練博士班)

證照與研習介紹:

競技運動表現教練證 (美國舉重協會核發)

體適能指導員 (中華民國體育學會核發)

運動保健員 (台北市衛生局核發)

美式運動按摩師 (中華民國軟組織鬆動協會核發)

完成AFAA重量訓練研習課程 (48小時)

競技體能研習專班 (國立體育大學授課共32小時數)

開課時段:

第一班時段: 每週一晚上6:00 ~ 7:00點 (4/18、4/25、5/2、5/9)

第二班時段: 每週二晚上6:00 ~ 7:00點 (4/19、4/26、5/3、5/10)

第三班時段: 每週三晚上6:00 ~ 7:00點 (4/20、4/27、5/4、5/11)

地點: 東華大學壽豐校區游泳池重訓室及體育館舞蹈教室

費用: 每班為一期，共有4堂課 (4小時)，共800元。

報名方式如下:

 ※請於報名期限內填妥本表，以傳真或E-MAIL或郵寄方式完成報名 。聯絡電話：03-8632612余瑞坤 或 陳哲修03-8632625

 報名表下載至體育中心網站<http://phyedu.ndhu.edu.tw/news.htm>

 報名表請於前105年4月13日五點前回傳至juikun@mail.ndhu.edu.tw

 或傳真至8632610 **(繳費截止日: 4月15日12點前，未繳費者由候補者遞補)**