



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2019年11月-2020年2月)

# 徒手健體訓練班 Cardio Training

香港人生活忙碌，缺少運動，過重現象甚為普遍。徒手健體訓練班當中包括帶氧(Aerobic)和非帶氧(Anaerobic)運動。帶氧運動可有效**促進心肺功能和控制體重**，課程亦加入非帶氧運動如阻力訓練運動，可鍛鍊肌肉。課程將由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

班別編號: C46

日期: 11月18日至2月10日  
(1月27日放假)  
(逢星期一、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

# 伸展及放鬆運動班 Stretching and Relaxation

伸展運動就是有意識地把支持身體的肌肉及筋腱伸展，並將這狀態保持一段短暫的時間。定期的伸展及放鬆運動能夠放鬆緊張的肌肉，改善關節活動，鬆弛神經，減少患上肌肉痛症的風險，而且可預防肌肉筋骨勞損，並改善身體的柔軟度有很大得益。本課程內容包括不同的伸展及放鬆運動，並會配合適當的呼吸方法，令肌肉及精神得以放鬆。本課程由「中國香港體適能總會」健體教練擔任導師。

班別編號: S18

日期: 11月18日至2月10日  
(1月27日放假)  
(逢星期一、共12堂)

時間: 上午11:40 - 12:40

每班費用:

港幣1020元 (非會員);  
港幣900元 (會員及  
香港防癆會轄下機構員工優惠)

上課地點: 香港灣仔皇后大道東266號香港防癆心臟及胸病協會地下林貝聿嘉健康促進及教育中心  
報名方法: 報名請填妥表格，並連同費用交回本中心 (若報名人數不足，本中心有權取消該課程)

每班名額有限 請先致電2834 9333查詢

地址: 香港灣仔皇后大道東266號地下林貝聿嘉健康促進及教育中心  
電話: 2834 9333 傳真: 2834 5522