



**香港防癆心臟及胸病協會**  
**林貝聿嘉健康促進及教育中心**

**(2025年5月-2025年8月)**

# 彈力帶鍛練班 THERA-BAND TRAINING

此課程以彈力帶為訓練帶來阻力，增加難度，為肌力帶來新刺激，達致更好的增肌效果；而且配合不同動作，便可針對身體不同部位，訓練到身體個別小肌群，達到健體的效果。

課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。

班別編號: TB37 (逢星期四)

日期: **5月8日至7月31日**  
**(5月22日放假)**  
**(逢星期四、共12堂)**

時間: **上午10:35 - 11:35**



因課程需要及個人衛生考慮，學員需自備橡筋帶或彈力帶，或與導師自行購買

# 舒痛伸展運動班 PAIN FREE STRETCHING

班別編號: PF37 (逢星期一)

日期: **5月12日至7月28日**  
**(逢星期一、共12堂)**

時間: **下午3:20 - 4:20**

班別編號: PF38 (逢星期四)

日期: **5月8日至7月31日**  
**(5月22日放假)**  
**(逢星期四、共12堂)**

時間: **上午11:40 - 12:40**

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)

經常低頭做家務令肌肉過勞、受傷或長期坐辦公室缺乏運動等等，肌肉內出現缺氧缺血問題，產生激痛點，肌肉繃緊，脊椎或關節移位、導致骨刺、甚至神經線受壓。本課程介紹**正確而安全的伸展運動技巧及方法**，舒緩及預防痛症問題！

課程由「香港伸展運動學會」健體教練任教。



因課程需要及個人衛生考慮，學員需自備橡筋帶或彈力帶，或與導師自行購買

每班費用:

**港幣1260元** (非會員)

**港幣1140元**

(會員及香港防癆會轄下機構員工優惠)

本期運動班於2025年4月25日截止報名

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