

关于举办“八段锦”培训班的通知

各分会：

八段锦是中国民间广为流传的健身方法，经过千年传承而历久弥新，深受广大群众喜爱。整套动作柔和连绵、动静相兼、骨正筋柔、简单易学，具有明显的健身和养生效果，且不受时间、场地限制，是一种非常适合广大教职工的健身养生法。

为弘扬民族优秀传统文化，落实《全民健身计划》，广泛开展群众性运动，促进教职工身心健康，校工会和体育学院共同举办“八段锦”培训班。现将具体事项通知如下：

一、授课时间

9月22日开始，每周二下午4:30（国庆节后4:00），共安排10次课，阴雨天气课程顺延。

二、授课地点

学校田径场南首。

三、授课教师

体育学院赵敬华老师。

四、报名方式

以分会为单位，于9月18日前将参加培训人员名单电子版发送至：bzxygh8036@163.com。

联系人：马金广；联系电话：88036。

附件：八段锦培训报名表

校工会

2020年9月15日