



香港防癆心臟及胸病協會  
林貝聿嘉健康促進及教育中心

(2021年8月-11月)

# 彈力帶鍛練班

## Theraband 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。

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

班別編號: TB25 (逢星期四)

日期: 8月19日至11月11日  
(10月14日放假)  
(逢星期四、共12堂)

時間: 上午10:35 - 11:35

## Pain Free Stretching

# 舒痛伸展運動班

如課程需要，學員需自備橡筋帶或彈力帶，可與導師自行購買

班別編號: PF13 (逢星期一)

日期: 8月23日至11月8日  
(逢星期一、共12堂)

時間: 下午3:20 - 4:20

班別編號: PF12 (逢星期四)

日期: 8月19日至11月11日  
(10月14日放假)  
(逢星期四、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)

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。

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