

浙江省武术协会文件

浙武协〔2024〕13号

举办2024年传统武术健身公益讲座与培训班的通知

各设区市、县（市、区）武术协会，全体会员：

为了向全社会推广中国传统武术运动，推动“体卫融合”在全省推广，浙江省武术协会运动健康促进委员会现举办2024年传统武术健身公益讲座与培训班。

现就有关事项通知如下：

一、**培训时间**：2024年5月12日、19日、26日共三场。

二、**培训地点**：

第一场：2024年5月12日周日上午，浙江医院灵隐院区（杭州市灵隐路12号）8号楼地下一楼阶梯会议室。

第二场：2024年5月19日周日上午，浙大附中体育馆（杭州市西湖区西湖街道曙光路89号）。

第三场：2024年5月26日周日上午，浙大附中体育馆（杭州市西湖区西湖街道曙光路89号）。

三、**培训学员**：喜爱中国传统武术和养生功法，注重养生健身人员，建议12周岁以上、65周岁以下。

四、**培训班免费**，受训人员交通、食宿自理。

报名联系：章老师，15700067751（微信同号）；

培训监督电话：赵洪伟 13606705882 戴崇高 13738005599。

五、日程安排：

第一场时间：2024年5月12日周日上午			
地点：浙江医院灵隐院区（杭州市灵隐路12号）8号楼地下一楼阶梯会议室			
8:00--8:50	培训：热身运动，五松功，健身气功易筋经	教练：陈建国	
9:00--9:10	致辞	讲者：徐志宏	主持：章海娟
9:10--9:30	科学运动，主动健康	讲者：王雁	主持：章海娟
9:30--9:50	吴金星医生谈站桩	讲者：吴金星	主持：章海娟
9:50--10:50	中国传统的道：一与太极	讲者：白刚	主持：陈建国
第二场时间：2024年5月19日周日上午			
地点：浙大附中体育馆（杭州市西湖区西湖街道曙光路89号）			
8:30--9:10	论坛：如何避免太极拳相关运动损伤	讲者：陈建国、郑建、王丹丹	
9:10--11:00	培训：热身运动，五松功 健身气功易筋经 传统杨氏太极拳单式及体用起势，揽雀尾	教练：陈建国	
第三场时间：2024年5月26日周日上午			
地点：浙大附中体育馆（杭州市西湖区西湖街道曙光路89号）			
8:30--11:00	培训：热身运动，五松功 健身气功易筋经 传统杨氏太极拳单式及体用倒碾猴，云手	教练：陈建国	

