** 台北市不動產仲介經紀商業同業公會 函**

 **公會地址：110台北市信義區基隆路1段111號8F-1**

 **公會網址：http://**[**www.taipeihouse.org.tw**](http://www.taipeihouse.org.tw/)**/**

 **電子郵址：taipei.house@msa.hinet.net**

**※請掃描QRcode報名**

 **聯絡電話：2766-0022傳真：2760-2255**

**受文者：各會員公司**

**發文日期：中華民國114年3月26日**

**發文字號：北市房仲城字第114033號**

**速別：普通件**

**密等及解密條件或保密期限：**

**附件：**

**主旨：請踴躍報名節拍超慢跑推廣專家-徐棟英教官主講「核心逆齡節拍超慢跑」講座!**

**說明：**

1. **本會於會員代表大會特別邀請到節拍超慢跑推廣專家-徐棟英教官主講「核心逆齡節拍超慢跑」講座。本次講座內容涵蓋最新運動科學，並強調如何透過節拍超慢跑提升核心肌群穩定度、增強心肺功能與促進身心健康，對於從業人員的健康管理具高度助益，切勿錯失良機，請 貴公司務必鼓勵經紀人員踴躍報名!（名額有限）。**

**二、課程重點大綱詳如附件。**

**三、徐棟英教官學經歷：政戰學校體育系畢業/臺北市立體育學院運動科學研究所/多次榮獲臺北市政府推廣運動有功人員獎(105年、108年、111年) /連續2本著作皆榮登暢銷排行榜/廣播、電視、節目邀約不斷/各縣市政府單位及各大企業邀約講座**

**四、參加對象：會員公司所屬員工。座位有限，額滿為止!(450位)**

**五、時間：114年4月22日（週二）下午15：15報到(15:30～17:00)**

**六、地點：公務人力發展中心福華國際文教會館2樓卓越堂**

 **(大安區新生南路三段30號)**

**七、報名方式：公會傳真2760-2255或e：taipei-house01@umail.hinet.net**

 **公會電話：2766-0022劉小姐。**

**※為展現業界菁英響應愛心慈善活動，講座當天敬請攜帶統一發票，憑發票入場(事後由公會將發票捐贈給慈善團體)**

**※公會小叮嚀：因現場空調較冷，請攜帶薄外套防寒。**

**※核心課程中會有肩頸痠痛及腰痠背痛檢測，如欲體驗者請穿著方便活動衣服。**

理事長 蘇金城

**114/4/22「核心逆齡節拍超慢跑」講座報名表**

**(傳真：2760-2255後，並請來電公會2766-0022劉小姐確認。謝謝！)**

|  |
| --- |
| **公司名稱：** |
| **聯絡人：** | **聯絡電話：**  |
| **姓名：（共 位）** |

**※為避免資源浪費，煩請報名後務必出席。先報名先登記，額滿為止。感謝您!**

**核心逆齡節拍超慢跑課程大綱**

|  |
| --- |
| 講題：核心逆齡—【徒手練肌力改善肌少症】i-01 課程特色：簡單易學在家透過一張瑜珈墊即可讓您對抗肌少症骨鬆問題，解決腰痠背痛與肩頸酸痛問題。 |

 演講大綱

一、人生最後十年，你想怎麼過？

二、三個不足，讓您成為健康貧戶

三、身體警報響起，要活就要動！

四、可以堅持且樂此不疲的「五好」運動

五、徐教官私房菜單－【對症加強鍛鍊－緩解症狀 消除病痛】

第1道菜－活化髖關節．解除腰痠背痛及膝關節疼痛

第2道菜－解除肩頸痠痛．預防偏頭痛及五十肩

第3道菜－改善起身下床困難．3動作預防老後臥床

第4道菜－走路經常跌倒．降低跌倒風險的不倒翁訓練

第5道菜－徒手肌力訓練．CP質最高的菜單

核心課程中會有肩頸痠痛及腰痠背痛檢測，如欲體驗者請穿著方便活動衣服（避免穿裙裝）

|  |
| --- |
| 講題：節拍超慢跑－【穩定三高.消除內臟脂肪.舒緩壓力.增強免疫力.提升睡眠品質…等】 |

* 課程特色：輕鬆易學在不酸不痛不硬不喘的情境下，慢慢調整身體有舒緩壓力，且讓三高穩定體重管理好效果。
* 演講大綱

一、節拍超慢跑-尋找節拍音樂．赤腳感受練習

二、跑步技術四要領．四口訣

三、最佳燃脂運動區間．節拍超慢跑最佳心律

四、減掉的體脂肪到底跑去哪裡？

五、超慢跑的好處

六、成功案例分享

七、飲食建議－正常版211餐盤．血糖高133餐盤

節拍超慢跑課程中會帶領大家體驗跑步技巧要領，鞋子不拘（高跟鞋或皮鞋可赤腳在地板上體驗會更有感喔！）