**关于举办“健身气功·八段锦”培训活动的通知**

机关各部门工会：

为进一步增强教职工健康意识，推动“阳光体育”全民健身运动，活跃机关文化氛围，在校工会和体育系的支持下，机关分工会将举办“健身气功·八段锦”培训活动，特邀请体育系教练为机关教职工讲解健身气功文化，让大家在领略八段锦独特魅力的同时，分享健身的乐趣。现就有关事项通知如下：

**一、培训时间、地点**

时间：第13周—17周每周三、周五下午16:00-17:00

地点：校本部老体育馆

**二、培训内容**

1.讲解八段锦的源起与文化；

2.学习八段锦的基本动作要领与注意事项；

3.教练与学员之间相互交流、切磋；

4.训练成果展演。

**三、参加人员**

为便于本次活动组织，请机关各部门工会负责人将参加人员名单（每部门1-2人）于11月24日下午16：00前报机关党委。联系人：程池超，联系电话：83786286。

**四、培训要求**

为保证培训效果，请参加人员提前安排好工作，确保每次训练按时参加。

附：“八段锦”简介

                                                             机关分工会

                                                                      2014年11月19日

**“八段锦”简介**

“八段锦”是我国民间流传的一种健身运动，由八种简单易做的动作组成，故名“八段锦”。它是属于古代导引法的一种，是形体活动与呼吸运动结合的健身法，肢体活动可以舒展筋骨，畅通经络；与呼吸相结合，则可行气活血，宣畅气机。经常练习，有防病与保健作用。“八段锦”练习无需器械，无场地限制，简单易学，适合久坐办公人员练习。