

104.09.14 解開身體密碼 健康停損 So easy



National Kaohsiung University of Applied Sciences

資訊發達的
年代，運動相關影片不
勝枚舉，但這些影片真的適合一
般社會大眾嗎？國立高雄應用科技大學 特別
開設一門免費的磨課師線上課程，提供給更多
國內外民眾瞭解如何健康停損之學習機會。

免費

線上

健康

國民運動中心主任 - 呂明秀 主任

開課時間：104年9月14日至104年12月31日止

報名網址：<http://goo.gl/Q5TDvz>



聯絡方式：曾幸絹 小姐 (07)3814526#2335

課程對象：喜歡運動的你 / 想健康瘦身的你

身心靈平衡

蝴蝶袖掰掰

腰痠背痛說BYE BYE

美腿

翹臀

保護腰椎

六塊肌

柔軟度

馬甲線

小蠻腰

肌肉適能

心肺適能

身體組成

