

臺北市萬華區公所113年新住民體適能肌力訓練班學習成果

本所辦理113年度「新住民體適能肌力訓練班」，時間自113年3月5日起至3月28日止（每週二、四）下午1時30分至4時30分（*共計8堂，24小時），上課地點在臺北市萬華新住民會館4樓。

近年運動風氣盛行，學習者肌力訓練增多，師資供不應求，不但幫助我們調養身體、溫和的鍛鍊自我，減少腹部和全身的脂肪、燃燒卡路里、幫助我們新陳代謝，降低慢性病和心臟病的風險，改變體態變得精實更有線條，提升日常生活品質和增進運動表現。藉由培訓課程，讓我們更深入地認識肌力訓練的原理，結合不同的理論與應用，將來可參加檢定考試成為專業有內涵的肌力訓練教師。



學員開心領結業證書合影



學員肌力訓練情形



學員肌力訓練情形



學員社會參與體驗活動