

宅運動：樂活伸展紓壓活動

中華民國健身運動協會 何柏漢教練



10/20 (三)
14:00-16:00

- 伸展放鬆動作教學與認識身體

10/27 (三)
14:00-16:00

- 居家健身動作教學與預防運動傷害



11/03 (三)
14:00-16:00

- 簡易心肺訓練與心肺功能講解



11/10 (三)
14:00-16:00

- 簡單肌力訓練

注意事項：

全程採視訊課程，為保障活動品質，請自備視訊與麥克風線上溝通設備。



CCU諮商中心資源教室主辦



教育部高等教育深耕計畫補助辦理