



上海全民爱炼运动促进中心 白领工位健身课程运动方案



ROLLICKSPORT
爱 炼 运 动



白领工位健身项目概述

针对**白领**的工作压力大、工作效率低下、久坐引起的腰颈肩骨骼退变、亚健康危机症、职场狂躁症、等。开设的利用**工作日午休、下午时段的运动类课程**，以改善园区内/企业内员工的健康和体质状况，为**企业发展**创造更好环境，帮助企业员工快乐健康工作。

目前已良好运营**三年多**，服务**十三个产业园区和楼宇党建中心**，累计服务超过**4500人次**参与者。为社区文化建设和企业员工健康带来了实质性的改进，获得良好口碑，业内的标杆品牌。



项目方案一

午间课程方案

利用午间饭后一小时，在企业或园区内的大会议室或多功能厅，开展健身课程

全年52周每周两节课的形式采取单次课单次报名的形式，每次课程前提前一周开放预订，可以通过网络、微信等平台进行“抢课”，先到先得，报完即止。各类运动如瑜伽、普拉提、有氧操、健身讲座等课程课程形式交叉交替进行，提供给园内企业员工丰富的“健身拼盘”套餐，员工每周可根据自己的兴趣选择是否参加课程，灵活度高。



项目方案二

“格子间”工间操

下午两点至三点间在人比较困乏的时间，由爱炼教练上门，到工位上带领大家进行工位健身，主要是预防长期久坐引起的腰颈肩肌肉或骨骼疾病，增加脑供血，提高员工兴奋度和工作活力

课程将采取我中心指派一名教练每隔20分钟更换一片工作区域带课的形式，真正做到“送健康上门”，送课程到“格子间”里去的形式，让一名教练在一天内进行5到6个片区的楼层的示教训练，学员跟随老师的动作完成指定放松运动操课，或者跟随老师的指令两两一组进行自我推拿或辅助自重训练。



年度计划（仅供参考、可根据企业需求定制）

月份	周	课程名称
一月	1	综合生理指标测试 身体运动能力的测试
	2	Body Step 踏板操
	3	Latin 有氧拉丁初级
	4	Pilate 普拉提初级
二月	1	身体慢性病与运动处方
	2	肩颈康复训练
	3	HIIT 高强度间歇性训练
	4	Body Combat 搏击操
三月	1	综合生理指标测试 身体运动能力的测试
	2	腰背康复训练
	3	午间有氧操
	4	人鱼线马甲线

月份	周	课程名称
四月	1	“体医结合”肩颈疾病及运动康复训练专题课程
	2	Body Step 踏板操
	3	Latin 有氧拉丁初级
	4	Pilate 普拉提初级
五月	1	腰椎及腰部肌肉群运动康复训练专题讲座
	2	胸椎康复训练
	3	HIIT 高强度间歇性训练
	4	Body Combat 搏击操
六月	1	基本运动处方
	2	胸椎康复训练
	3	午间有氧操
	4	人鱼线马甲线

月份	周	课程名称
七月	1	关节退行性变、软组织慢性劳损（柔韧适能低下者）
	2	午间有氧操
	3	人鱼线马甲线
	4	YIN 阴瑜伽
八月	1	减肥及睡眠不好基本运动处方
	2	YIN 阴瑜伽
	3	Basic基础瑜伽
	4	私人定制训练
九月	1	“体医结合”肩颈疾病及运动康复训练专题课程
	2	Body Step 踏板操
	3	Latin 有氧拉丁初级
	4	Pilate 普拉提初级

月份	周	课程名称
十月	1	“五高症”高风险人群（高血脂、高血压、高血糖、高体重、高尿酸）
	2	HIIT 高强度间歇性训练
	3	Body Combat 搏击操
	4	午间有氧操
十一月	1	心血管疾病高风险人群（心肺适能低下者）
	2	人鱼线马甲线
	3	YIN 阴瑜伽
	4	Basic基础瑜伽
十二月	1	“体医结合”肩颈疾病及运动康复训练专场
	2	YIN 阴瑜伽
	3	Basic基础瑜伽
	4	私人定制训练

监测类

讲座类

运动类

强大的员工健康管理系统



与同属同一健康管理集团下属的企业康盈合作开发完成针对员工的健身课程预约系统

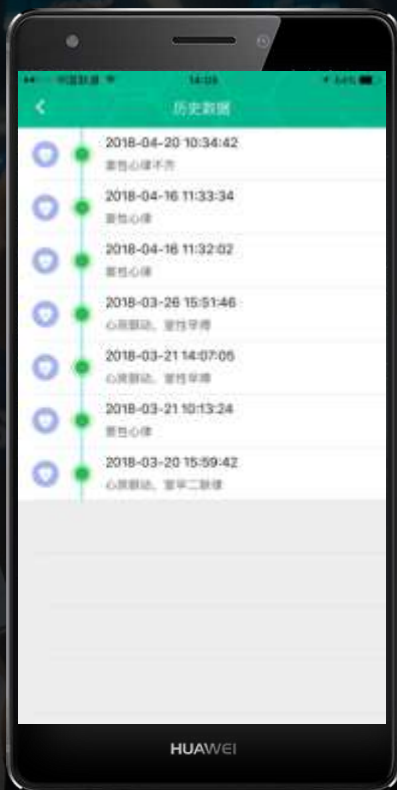


可以在微信端完成所有的课程查询、预约、签到、支付等功能



强大的员工健康管理系统

与同属同一健康管理集团下属的企业康盈合作开发完成针对企业员工的体质指标查询系统，可以在手机端完成员工心肺功能、睡眠指标、24小时心电图、慢性病的管理等诸多健康数据的跟踪功能



活动照片



二零创业园午间拉伸运动课程



新江湾城文化活动中心运动课程



新浪、搜狐等知名媒体的报道



sports.sina.com.cn/outdoor/2018-11-05/doc-ihknmqx2858435.

新浪体育 新浪体育 > 户外频道 > 正文

上海全民爱炼运动 助力湾谷科技园健康体魄

2018年11月05日 13:07 体育综合

蓝海商标
PPT模板
PPT模板
PPT模板
白发自然转
诺基亚

资料图。

2018年度，上海全民爱炼运动促进中心，为进一步服务于湾谷科技园区企业，提升入驻企业的员工的工作活力，将党建活动与白领喜闻乐见的运动活动相结合，在新江湾城街道社区党建服务中心的正确领



m.sohu.com/a/273366967_100301360

搜狐 首页 · 体育

上海全民爱炼运动，助力湾谷科技园健康体魄

中华见闻
2018-11-05

2018年度，上海全民爱炼运动促进中心，为进一步服务于湾谷科技园区企业，提升入驻企业的员工的工作活力，将党建活动与白领喜闻乐见的运动活动相结合，在新江湾城街道社区党建服务中心的正确领导下，为园区内企业员工的健康和体质问题有针对性的开展了“湾谷科技园员工午间综合运动半年课程计

我来说两句



体医结合明星专家团队



肖俊

爱炼运动创办人，毕业于复旦大学管理学院，曾任职国内知名投资银行文化体育行业分析师和投资经理，长期从事体育产业研究和行业投资。



曹振波博士

上海体育学院运动科学学院教授，博士生导师。日本鹿屋体育大学攻读硕士及博士学位。上海市康复医学会体育保健康复专业委员会委员、美国运动医学会(ACSM)、日本体力医学会会员。



龚秀博士

仁济医院外科医生（神经外科）。神外资讯编辑，医学科普讲师，原华山医院博士生宣讲团团长。复旦大学外科学博士。



冯余冰

来自上海全民爱炼运动促进中心。毕业于英国皇家霍洛威学院，曾在全球顶尖健身品牌公司担任管理岗位，多项专业健身资质证书。





上海全民爱炼运动促进中心

联系人：肖俊

手机：13681966940



ROLLICKSPORT

爱炼运动