

通 知

中華民國 109 年 5 月 14 日

聯絡人：王姿雯

聯絡電話：1233

「109 年度大專校院推動健康促進學校」系列活動

健康體位-強化肌力與 TRX 訓練講座

TRX 懸吊式阻抗訓練 (Total Body Resistance Exercise)，是全身性的肌力訓練，利用自己的體重作為阻力，調整傾斜角度或姿勢來控制運動強度，可強化體能、學會控制肌肉、提升心肺能力。

- 講師：李沅民老師(詮邦國際-行銷總監)
- 時間：109 年 5 月 26 日 (星期二) 13：20~15：20。
- 地點：民雄校區-樂育堂 503 教室

此致

本校各單位、系所

學生事務處 衛生保健組 敬啟