

一、核心運動適用對象

產後婦女、容易有腰腹背肌肉痠痛等問題，或者對於核心訓練運動有興趣之民眾。

二、課程時間

分為平日班與週六班，學員達5人以上開班授課。

期程：每班兩週一堂課，共六堂課，為一期，學程共3個月，每堂課60分，分為45分鐘核心運動訓練課程以及15分鐘嬰幼兒照護相關之主題學習，如嬰幼兒照護技巧、嬰幼兒發展理程介紹、嬰幼兒按摩等，並以季調整嬰幼兒照護課程主題。

三、課程時間

□報名“單堂”者，每堂新台幣800元。

□報名“一期”者，為6堂課，共新台幣3600元。

四、核心運動



背部肌肉強化運動



腹部與下肢強化運動



下肢與骨盆強化運動



肩部強化運動

欲預約報名者，請洽復健治療室物理療師