

檔 號：

保存年限：

社團法人屏東律師公會 函

地址：900052屏東縣屏東市復興路468號

承辦人：黃淑華

電話：08-7535416

傳真：08-7560049

電子信箱：rita.huang@ptba.org.tw

受文者：本會會員

發文日期：中華民國115年5月26日

發文字號：屏律怡文字第1150000189號

速別：普通件

密等及解密條件或保密期限：

附件：

主旨：本會辦理「拉筋與有氧」健身講座，歡迎踴躍參加，請查照。

說明：

- 一、為促進會員健康，協助大家舒緩久坐造成的僵硬、提升日常活力，本會特別規劃旨揭講座，內容輕鬆實用，適合各年齡層參與。
- 二、活動資訊如下：
 - (一)時間：115年6月13日（星期六）上午9:00~12:00。
 - (二)地點：屏東縣政府勞動暨青年發展處303韻律教室（屏東縣屏東市自由路17號）。
 - (三)講師：韓巧蓉Corinna教練（現任健身工廠海寶廠教練）。
 - (四)報名資格及人數：本會會員及本會簽署合作意向書之友會會員，限實體30人，額滿為止。
 - (五)費用：免費。
- 三、報名方式：google表單 <https://forms.gle/m5xeTAhvpXugWa346>
- 四、報名參加之會員請自備瑜伽墊、毛巾及水壺，並請著運動服。
- 五、歡迎會員踴躍參加，一起透過簡單的拉筋與有氧，讓身體更放鬆、精神更充沛。

正本：本會會員

副本：

理事長 李靜怡

講座簡介



CORINNA

韓巧蓉

私人教練

經歷

現任健身工廠海寶廠教練

統一伊士邦 水上泳池救生教練

亞力山大健身俱樂部私人教練及游泳教練

2008年北京奧運國家代表現代五項培訓隊

2006年ICF 世界龍舟錦標賽參賽代表

2006年亞洲盃女子現代五項個人銅牌

2005年全國運動會女子現代五項女子個人金牌

2002年釜山亞運現代五項國家代表隊

1998年全國國際統一盃鐵人三項第一名（國際第四名）

1998年亞洲盃 女子現代五項個人銀牌

專長

現代五項（射擊，西洋劍，游泳，障礙馬術，跑步）

鐵人三項訓練、健康減脂訓練、體形雕塑訓練

運動按摩、體適能訓練、震動機訓練

特殊族群運動指導與課程規畫

體形雕塑訓練課程規劃

專業證照

- INSIDE-OUT TRAINING (MOBILITY WHIT STABILITY) 證照
- NAUTILUS ACADEMY FITNESS INSTRUCTOR
- 中華民國(海軍水中爆破隊)水上安全救生員
- 現代五項(Modern Pentathlon)A級教練證
- 中華民國大專院體育總會運動按摩研習證
- 美國專業體適能學院 體適能教練證照
- FIT TAIWAN 孕婦與產後訓練證照
- 中華民國紅十字C P R 急救證
- RTS國際阻力訓練專家證照
- AFAA銀髮族體適能研習證
- TRX STC 懸吊訓練師執照
- Reebok 水中有氧 研習證

自我推薦

當想練出的好身材，絕對都是長時間不放棄的鍛鍊還有營養的飲食造就的結果。

也要先請各位牢記一個前提：運動（Exercise）與訓練（Training）是有差別的。

任何會讓身體動起來的非勞動式活動，都可以叫做運動，但訓練是目標導向的，指的是有組織、有規劃與進程的運動主題，以達到設定好的目標。

畢竟如果只是想要「動一動而已」，站起來甩甩手甩甩腳或者是出門快走一下就好了。

這是無法確實的改變身體的線條及體脂肪的變化。

練健身除了正確的知識、觀念與態度，更重要的是行動。

請別擔心，若妳/你想改變，想有效率更健康完美的體態，

請來找我 **CORINNA** 我將為你們解決目前你所需要的運動需求及運動課程規劃。

