

運動自理工作室

現代社會雖然資訊發達，但肌肉和關節的運動體驗機會很少，會因不良坐、走、站等姿勢導致頸肩僵硬、腰酸背痛，影響工作表現或減低生活自理能力。

本工作室有鑑於此，旨在：**1)** 提升關節靈活及正確姿勢的自覺性，培養出自律精神去執行每天的運動，獲得自信身體上、精神上、社會上的完好狀態；**2)** 致力開辦各種運動自理課程，以培育本地人才延續理念，造福社稷；**3)** 因應個別差異、自我需求開設運動自理程序。

由何淑珠博士主理，她畢業於上海體育學院運動人體科學專業並授予博士學位。她訓練眾多競技攀岩 (Sport Climbing) 運動員，並在世界盃、亞洲青少年錦標賽、香港青少年錦標賽、香港公開賽中奪取多金牌；由此看來，她對運動訓練博大精深，能為個別、團隊提供服務。

定期舉辦課程以小組形式進行，有除了基礎運動自理之外，還有關節活動、步態訓練、辦公室運動自理等針對性課程。

個人開設運動自理程序服務、公司包辦課程，與何博士 (6220 7609) 聯絡查詢詳情，或預約排期會面，到時商討內容配合需求。