



南湖苑健身辅导站

地址:运河街南湖游园
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:张小丽、李喜敏、武莲英、卢爱英
电话:15290935588

许都公园晨练站

地址:许都公园北部
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李桂枝、周秋芝
电话:13639668923

青少年宫健身辅导站

地址:青少年宫门前
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:孙喜枝、于惠敏、陈彦娜
电话:13782216476

德星健身辅导站

地址:德星路与前进路交叉口东北角
内容:太极拳、健身气功、有氧健身操
负责人:宋四琴、薛芸
电话:13837439673

恒大绿洲晨练站

地址:饮马河东岸(恒大绿洲小区对面)
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李玲琬、裴红霞
电话:15936317790

七一社区健身辅导站

地址:魏都区南关街道办事处七一社区
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:李新华
电话:15637444088

千亩游园杏林晨练站

地址:清溪河游园前进桥南
内容:太极拳、健身气功
负责人:高艳青、史淑琪
电话:13803746759

西湖公园东门晨练站

地址:西湖公园东门
内容:太极拳、健身气功、广场舞
负责人:杜红英、李琳娜
电话:15603896680



扫描二维码,观看帝豪广场梦之队队员们的表演。

想秀一秀吗? 请联系我们!
王培:18539039808
贾同岭:13937497767

帝豪游园变美了 跳起健身操更带劲了



帝豪广场梦之队的队员在跳健身操。

帝豪游园在西区是一个有名的游园,很多人对它的印象是“热闹”。健身的、游玩的、唱戏的……从早到晚,这里都是附近居民休闲的好去处。前段时间,魏都区园林部门对帝豪游园进行升级改造。目前,游园一些地方已经改造完毕,深得居民喜欢。

今天,我们走近一个在帝豪游园跳健身操的团队——帝豪广场梦之队。该操队成立于2015年,建队近6年,他们从最初的几人增至130多人。每日早上6时,他们准时来到帝豪游园喷泉处,随着音乐,迈着矫捷的步伐,跳起“快乐之舞”健身操。

□ 记者 万誉文/图

健身场地换新装 队员越跳越开心

5月11日5时多,记者来到帝豪游园的喷泉处。醒目的塑胶地面让人眼前一亮。喷泉内圈是黄、蓝相间的祥云图案,外圈地面铺设的是红色塑胶。

帝豪广场梦之队的队员正在此处跟随着音乐做热身运动。前面9个人上穿枚红色短袖,下穿黄色裤子,戴着白色手套,后面几十个人穿着一身红色运动衣。伸胳膊、扭腰、踢腿……做完热身运动后,队长陈玉霞重新选定音乐,队员们三人一排,围着喷泉一圈一

圈地跳起健身操。

“此处的地面刚铺好没多久时间,是不是特别漂亮?”陈玉霞告诉记者,他们在帝豪游园跳了近6年的健身操,这里的一草一物,他们都很熟悉。“以前,喷泉的地面铺设的是小地板砖。年久失修,有些地板砖掉落了,我们跳操的时候小心翼翼。”

前段时间,帝豪游园开始升级改造,工人对喷泉处的地面进行了重新铺设。“完工后,红、黄、蓝交错的地面,我

们越看越喜欢。”队员孟霞说,以前一下雨,这里的地面不仅湿滑,还有积水。“现在,塑胶地面不仅防滑,还很平整,我们跳操的时候再也不用担心被绊着了。”

新的健身场地启用后,帝豪广场梦之队的队员很高兴,纷纷拍照发到微信朋友圈。“不少朋友赞叹帝豪游园越来越好看,我们在这儿健身也是越来越开心。”陈玉霞说。

“快乐之舞”健身操 跳出健康和快乐

帝豪游园梦之队所跳的健身操是第十五套中国梦之队快乐之舞健身操。跟着动感的音乐,队员们一边往前行进,一边举起胳膊,双手交叉,左右晃动。在前几节里,健身操的动作比较多,强度也不算太大。

前几节结束后,健身操开始融入多种舞蹈元素,队员们或扭臀,或送胯,手上的动作和跳跃的动作也多了起来。“我们所跳的健身操被称为‘快乐之舞’,秉承的口号是:操之律、舞之韵、梦

飞翔。”陈玉霞说。

“快乐之舞”健身操是融体操、音乐、舞蹈于一体的追求身体健康与美的运动项目,具有体育、舞蹈、音乐、美育等社会文化功能。“这套健身操分为12节,每节分5个小节、5个动作,全套一共有60个动作。一套全做完大概需要1个小时。”陈玉霞介绍。

“这套健身操难度适中,既能锻炼身体,又不至于太累。”该队领操之一寇建萍说,他们的队伍有100多人,男女都

和睦相处如家人 健身不忘做公益

“我们的队长和她的爱人岳国庆为了我们的跳操队,真的是无私奉献。”今年74岁的李全花说,下载音乐,管理音响,给音响充电,他们从不让队员操心。冬天天亮得晚,他们就自掏腰包买应急灯,为大家照明。

另外,每次学习新舞,队里9个领舞的队员都先自己练习,学会后再教大家。“她们教大家的时候特别认真。有的人年龄大,学得慢,她们就耐着性子

一步一步地教。在这样的队伍里,我过得很开心。”队员李国兰说。

提起自己的队伍,陈玉霞特别自豪。“我们团队的人都是为了锻炼身体走到一起的,平日相处得特别好,就像家人一样。”她说,夏天的时候,一场健身操跳下来,大家累得满头是汗,有队员就给大家买西瓜、买水。

“冬天下雪的时候,我们也出来锻炼。健身场地有积雪,队员们不计得

失,谁来得早,谁就清扫积雪,以方便大家锻炼身体。”陈玉霞说。

在陈玉霞的带领下,队员们还积极参加公益活动。“我参加的有爱心公益组织,需要到养老院、困难家庭慰问时,大家都积极响应。”陈玉霞说,“我们退休了,平日空闲时间比较多,除了锻炼身体外,我们还希望发挥余热,为社会多作贡献。”