

# 社区健身活动工作方案 健身教练工作总结 (大全8篇)

为了确保我们的努力取得实效，就不得不需要事先制定方案，方案是书面计划，具有内容条理清楚、步骤清晰的特点。优秀的方案都具备一些什么特点呢？又该怎么写呢？以下是小编为大家收集的方案范文，欢迎大家分享阅读。

## 社区健身活动工作方案 健身教练工作总结篇一

在段领导指导带领下、全体同志的支持下，经过自己的积极努力，主要做了以下工作。

我热衷于本职工作，严以律己，遵守各项规章制度，严格要求自己，时刻保持虚心学习、认真工作的工作态度，在领导的关心培养和同事们的帮助下，始终勤奋学习，积极进取，努力提高自我，始终勤奋工作，认真完成任务，履行好岗位的职责。坚持理想，坚定信念，不断加强学习，牢固树立共产主义远大理想，坚定走中国特色社会主义道路的信念，自觉地为实现党在初级阶段的基本路线和基本纲领而努力奋斗。用马列主义、毛泽东思想、邓小平理论、“三个代表”重要思想武装头脑，深入学习实践科学发展观，并不断加强业务学习。

### （一）养护管理工作

2次，有效地完成了本职工作，为确保道路的安全畅通做出了积极的贡献。

### （二）赖白路人行道工程管理工作

8月在领导的安排下，我被派到赖白路人行道工地现场加强工程建设管理工作。在工作中，我努力学习，积极工作，“冒

酷暑、洒热汗、克困难”，和同事一起按质、按量、按期完成了赖白路人行道工程建设工作。

在以后的工作中，我将继续加强学习，弥补不足，服从安排，协助同事，发奋工作，力求把工作做的更好。

## 社区健身活动工作方案 健身教练工作总结篇二

一个好的健身教练，可以给客人们带来更好的帮助，这也是为什么会有那么多人选择健身房的原因，因为有一个专业的健身教练在一旁指导，这样会更加有利于帮助自己塑造体形，而且还可以时刻提点自己哪些方面做得不正确，可以便于及时更改。

1. 不断地学习想成为一个优秀的教练，关键在于如何训练，如何成长提高自己，当教练不是一天就能成的事情，健身行业发展快，不断跟上时代的变化。才能取得成功，不断学习，培训更新新的技术，千万不能永远原地踏步。

3. 时间的积累很多教练刚开始的时候还不如你呢，关键是他们从业时间长，跳的时间长了有经验而已。

4. 关键靠自己任何的天才，取得成功人，都是自己训练出来的。老师只是起到指引作用。

6. 虚心教练不能轻浮，不要盲目自大，勇敢接受别人的意见，完善自己。

20xx即将到来，我会根据15年的领悟，做好健身教练本职工作，不断向前！

## 社区健身活动工作方案 健身教练工作总结篇三

一个好的健身教练，可以给客人们带来更好的帮助，这也是

为什么会有那么多人选择健身房的原因，因为有一个专业的健身教练在一旁指导，这样会更加有利于帮助自己塑造体形，而且还可以时刻提点自己哪些方面做得不正确，可以便于及时更改。

想成为一个优秀的教练，关键在于如何训练，如何成长提高自己，当教练不是一天就能成的事情，健身行业发展快，不断跟上时代的变化。才能取得成功，不断学习，培训更新新的技术，千万不能永远原地踏步。

保持良好心态的秘诀在于，让自己身处良好的环境，人是环境的产物，努力给自己创造良好的环境3. 时间的积累很多教练刚开始的时候还不如你呢，关键是他们从业时间长，跳的时间长了有经验而已。

任何的天才，取得成功人，都是自己训练出来的。老师只是起到指引作用。

练一万遍就比练100遍强，身体协调性性，越练越好。协调性不是天生的，是后天训练出来的。复习就能出成绩，锁定目标，专注重复。

不能轻浮，不要盲目自大，勇敢接受别人的意见，完善自己。

20xx即将到来，我会根据15年的领悟，做好健身教练本职工作，不断向前！

## 社区健身活动工作方案 健身教练工作总结篇四

我喜欢的体育健身器材 兰州市秦安路小学四年级五班 在我的校园——秦安路小学里矗立着一些默默无闻的体育健身器材。

虽说毫不起眼，但这里聚集了欢乐声。首先是东边的乒乓球

台，每到下课和体育课解散时，乒乓球台上的人络绎不绝，有“男女双打”的，有“单打”的，真真热闹。

操场中央的篮球架，虽然历史“悠久”，但是它是篮球队员的最爱。看！那高个子男同学举着篮球，向上缉龚光夹叱蝗癸伟含连一跳，来了个“扣篮”，太精彩了！紧接着的是南边的双杠、单杠、云梯和天梯。

注意看！那位女同学将腿搭在单杠上，略一使劲，骑在了单杠上，来了个倒翻！哦！太厉害了！还有那个爬云梯的，仿佛要登上云梯，学古人的样子攻城。看！那个想过天梯的，望着天梯，好像在暗下决心，一定要过去，非到达胜利的彼岸不可。

你瞧！那位同学踩在最底层的横杆上，手紧紧地抓住天梯的梯阶，好像生怕掉下去似的，接着，一个一个梯阶地爬了过去，到达了成功的彼岸！我最喜欢玩单杠啦！因为玩起来很\*\*\*，花样也挺多。单杠的玩法数也数不清，有前翻、后翻、前空翻、倒立……，因为我都快成单杠“老将”啦，所以知道那么多！叮零零，叮零零……上课铃响了！大家一窝蜂地跑到教室里上课去了，体育器材们又恢复了平静。

我爱这些体育器材，更爱我的校园。 2008年9月23日。

## 社区健身活动工作方案 健身教练工作总结篇五

本人自去年年底受聘于公司市场营销部以来，在领导的正确领导下，积极展开了市场调查、中心开业及中心推广一系列工作。回首这一年来的工作，尽管市场营销部为公司的贡献微薄，但总算迈出了发展的第一步。在公司工作一年来，完成了一些工作，积累了一些宝贵的经验从中取得了一些收获，也清楚的认识到了自己在工作中的一些不足，以下是自己对一年来工作方面的总结。

## 一、市场调研

\_\_行业市场信息主要通过网络、媒体中展开收集，主要是通过\_\_行业、\_\_相关行业、\_\_口碑等信息中搜集。渠道包括：\_\_机构、金融机构、公报、物业行业新规；物业协会、机关团体公布资料；物业行业研究机构提供的资料；广告代理、媒体以及公共图书馆、物业行业市场方面相关资料。

项目信息包括拟建、在建工程项目，按照功能分类汇总，并对各个项目信息的建筑概况，开发商，使用者等进一步调查，以确认和完善各项信息，作为业务拓展的一手资料。此外，项目信息需要保证其准确性和时效性。对于市场调研收集到的已经在业务拓展中涉及到的所有信息按照竞争对手、投资者、开发商、业主、各地行业主管部门、物业行业政策等几方面进行分类汇总，整合存档。

市场部应当建立自己的数据库，通过对所收集信息的合理分类和系统整合，市场调研收集到的所有信息及时录入，将为今后的工作提供便利。目前，\_\_市场各方面信息量相对较少，而且不很全面，将在今后的工作中进一步完善。存在不足及改进措施：部分信息错误、过期，影响到推广进程，今后的市场调研工作中应该加强信息的准确性和时效性。市场调研力度不够，需加强，拓展更多的调研渠道，投入更多的精力于调研工作，以获得更多、更全面的市場信息。信息未能系统整合，不便于查阅，需要建立完善的市场部信息库。

## 二、中心开业

开业活动今年也做了不少了，开业活动花费费用高且效果不是特别好。我认为不如把开业活动的费用放在宣传或者推广上。存在不足及改进措施：开业活动尽量取消，或者以专家讲座的形式出现。多情媒体，尽量尽可能的在短时间内带来患者。

### 三、中心推广

1、软文：软文形式相对于其他宣传方式在于把需要宣传的内容以一种具有阅读性的方式进行传播。相对容易取得良好的效果。不过由于线下软文的载体只存在于报纸杂志等形式刊登，所以价格和宣传次数受限制。所以在未来宣传的选择上尽量减少大城市或快节奏生活城市选择该种宣传方式，而在小城市或刊登费用低廉的地区可以采用这种方式。

2、滚动字幕：\_\_广告是今年在多个中小型城市中采用的宣传手段，\_\_宣传价格低廉，宣传面积广泛，且因为通过各地方有线电视台播放，所以在当地具有一定收视的强制性，取得一定的效果。不过由于将来越来越严格的管理和限制，未来这种宣传手段可能随着管制的严格而渐渐取消。

## 社区健身活动工作方案 健身教练工作总结篇六

悄悄的又过去了半年，蓦然回首半年的点滴工作，心底更多了一份厚重和责任，激发了我在在新的一年里不断努力和进取的信心，现做一份健身教练半年工作总结。

我在全力经营拳馆、圆满完成公司交付的经营和教学任务的同时，还积极主动的参加各种活动。

在共青团焦作市委举办的“我与焦作共奋进——寻找青春的榜样纪念五四系列活动”中被评为“青春榜样”英模称号。接康戈武老师的通知到广东顺德参加中国武术段位制系列教程陈式太极拳的拍摄工作。我既感到兴奋又感到责任的重大。后又到北京进行教程的修改和演练，务必使新段位技术能够科学、完善。

到香港参加香港陈式太极拳总会成立四周年暨第二届执委就职典礼并连任香港陈式太极拳总会副主席。香港陈式太极拳总会的影响力颇大，在弘扬和普及太极拳方面做了很多的工

作。本次连任，使自己能够在今后的工作更好的传播陈氏太极拳，实现“弘扬太极、造福人类”的宏大目标。到云南昆明参加首届西南地区陈氏太极拳高级培训班任推手班教练。公司以广阔的指导思路，在昆明举办培训班以弘扬太极拳，我作为主教练之一，积极准备，在教学中认真授课，圆满完成授课任务，受到学员的一致好评和赞扬。

为了促进陈氏太极拳在当地更好的发展，扩大拳馆的影响力。倪世清举行开馆三周年的活动，应邀到合肥参加合肥陈氏太极拳馆开馆三周年活动，支持了师兄弟的发展并积极宣传我们的八月份培训班，后倪世清共8人参加了郑州八月培训班。在河南大学参加首期全国武术段位制系列教程培训班并任陈式太极拳班教练。此次的培训聚集了学院派的精英，通过培训使我积累了经验，为下一步对陈式太极拳段位技术的推广普及打下了基础。

和泰州武协主席夏平一起到新加坡参加活动并讲学。为了陈老师拳架为标准的陈氏太极拳，在新加坡的推广、普及起到了推动作用，也奠定了一定基础。参加第十一届国际陈氏太极拳高级培训班任弟子班教练。本届培训班因为陈老师不在国内，不能亲临培训班，所以以陈斌总经理为核心的教练员队伍更应该拿出十倍的努力和汗水把此次培训班办的更好。从结果看本次培训班的举办是成功的。

应法国太极学院的邀请到法国中部、南部等地讲学，收到良好效果。此次法国讲学更多地是针对初学者，让更多的人领略、认识陈氏太极拳。让他们受益于陈氏太极拳，通过个人的努力使陈氏太极拳在法国有着更为广泛的习练基础，为进一步的推广开了个好头。

作为特邀嘉宾应邀参加由国家武术管理中心主办的中国贵州清镇国际太极拳的交流大赛并参加名家表演。陈氏太极拳在贵州的发展是相对薄弱的省市，此次大赛在很大程度上是太极拳在当地发展的良好开端，也为陈氏太极拳在西南地区的

推广普及奠定了基础。

通过健身教练半年工作总结回顾20xx上半年，其中有奔波之辛苦、传拳之劳累，亦有收获之甘甜，成功之喜悦。

## 社区健身活动工作方案 健身教练工作总结篇七

我家住在河南省修武县刘桥村。秋季时，村长带领几个工人在我家对面安装了一些健身器材，有跑步机、双杠、秋千、健腹器、健腰器等。记得那时刚刚安装好，固定这些器材的水泥还没有完全干透，周围的人就迫不及待地开始在这里使用健身器材锻炼身体。

现在，每当人们在锻炼身体时，就常常发出这样的感叹：“早知现在健身器材变成这样，何必当初不去爱护它们呢？”只有秋千和跑步机是好好的，很牢固，其它都是左摇右晃的。

这不，一个月前的一天晚上，我刚钻进被窝，准备睡觉，就听见唧唧扭扭的声音。后来一想，可能是外面谁在荡秋千发出的声音吧，真是吵得我难以入睡，真烦人！第二天早上，我一起床，就去荡秋千，果然不出我的所料，就是秋千发出的唧唧扭扭的声音。我回到家中对外公说：“外公，打秋千时，秋千一直发出唧唧扭扭的响声，用一点油把它润滑一下吧！”吃完饭，外公就拿着机油筒和一个废旧的针管来到秋千旁，先用针管吸了点油，再向秋千的轴承处打了点油。从此以后，打秋千时秋千再也不唱难听的“歌曲”了。

作为小学生，我们也应该为环境保护献出一份力，爱护公共设施，从我做起，从身边的小事做起，劝阻一些人不做破坏公共设施的行为，这是每个小学生应尽的责任。我们的力量虽然微薄，但是我相信，只要人人尽力，那我们一定能还修武一个宁静的家园。



我爱修武，保护环境，爱护公共设施，人人有责。

## 社区健身活动工作方案 健身教练工作总结篇八

全面落实以人为本的科学发展观,强化政府对健身气功的规范管理,满足广大人民群众日益增长的健身气功锻炼需求,弘扬积极向上的先进文化,引导广大人民群众积极参与科学健身,防范各类有害气功,维护社区稳定,构筑和谐社区,为全面建设和谐运动型社区创造良好的环境。

20xx年6月12月,上午9点,下午15点

xx区xx园小区体育场

八段锦、易筋经、五钦细、六字诀

- 1、负责人要选择有责任心的辅导员教授气功课程
- 3、辅导员应尊重、关心和爱护队员,加强与队员之间的沟通和交流。
- 4、辅导员应把训练时间安排妥当,不应与其他工作发生矛盾,训练中必须穿运动服和运动鞋。
- 5、辅导员必须对运动员加强人身安全教育,并尽量避免伤害事故的发生。辅导员要掌握,了解运动损伤的知识,对常见的损伤能及时处理。对较严重的损伤,必须即时采取有效措施,并立即送医院急救。

这四种动作优美、简便易学的健身气功,适合男女老少等不同人群习练,起到疏经活血,调节五脏六腑的功效,还可大大改善人体柔韧度和气力,希望能够在金台园社区得到普及推广。