

2023年绘画活动海底世界设计意图 实践 活动绘画心得体会(汇总9篇)

计划是指为了实现特定目标而制定的一系列有条理的行动步骤。计划书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇计划呢？下面是小编带来的优秀计划范文，希望大家能够喜欢！

瑜伽教练工作计划书 瑜伽讲稿篇一

一. 瑜伽历史 发展情况

二. 瑜伽的分类

三. 如何成为一个好的瑜伽老师 1) 学会掌握专业瑜伽知识功底

做一名合格的瑜伽教练，不是会摆一些体式，或者会几招套路演练就能上台教习的。正所谓老话说词“台上一分钟，台下十年功”，没有扎实的瑜伽专业知识功底，要想成为一名合格的瑜伽教练，那只是“愚人说瑜，伽人带操”。

合格瑜伽教练，来自于专业知识积累和自身内涵素养，善于调整自我身心健康，因人而为之教习能力和一颗具有责任的爱心。瑜伽是一门古老修养身心哲学知识体系，印度婆罗门人一直以瑜伽这门知识为荣，传承并出现了大量的经典学问。

随着现代社会文明的日益发展，人们对人体健康这门宝典，需求正不断提高认识，如此，就引发了热爱瑜伽的人们对教练们的水平要求。随着瑜伽开展了多年，练习者（会员）普遍都会几十个，上百个不等的体式练习，对于会练会带体式的教练来说，已经远远不够满足练习者的需求了。

很多教练以为，学习专业知识意义不大，唯有实际锻炼体式，

才是真正的瑜伽。其实，这是一种对瑜伽认知的巨大误区；学习瑜伽知识，不是让你去死读书本和理论文字，目的是用来真正转变你的头脑思维，瑜伽的核心定义，就是“思维修正”的体系，你所有的练习再好，头脑的思维不会改变，那么，你所有的体式行为，依然是一种习惯，只有头脑的改变，才能是你改变的根本，也是改变一个人整体的核心。

人类跟动物之间最大的区别，就是人类有了智能的思维，而动物却没有。专业的知识，智能的思维，让你如何上好瑜伽课，让你如何懂得智慧般的去引导大众，让你合理辩证的方法去改变别人，同样也改变自己。因此，瑜伽的知识，并不是我们看到的书本文字、笔录笔记，它就是你本人：一部鲜活的、有血有肉的，具有身心灵统一的《人体瑜伽经》，作为一名瑜伽教练，你会不会读懂它呢？！

2) 学会语言引导和音速表达能力

瑜伽本身是一门人体哲学，其中包含了语言哲学，教学瑜伽可算是一门语言智慧的哲学。瑜伽教练不仅要掌握语言的教习内容，还要学习掌握语言的方法。在有声语言方面，音速、音调和音律都得灵活多变，给人以音美的传递感：有时提声高昂，有时含蓄委婉，有时鼓励练习，有时平和从容。

依照瑜伽传统《声学论》的记载：语言分喉音、鸣音、顶音、齿音、唇音；气声、音声，音速、音律、音韵和音流等表达。教习瑜伽要注意语言音速控制不要过快，音调适当多用语言的发声上调与下调结合，既音势要上下积极有度，不要压抑低沉。假如你作为一名教练者，音速过快一时难以改变，那么生活当中的你可能也是如此，这需要就从生活这个大课堂沟通开始转变吧。

由于从事瑜伽教练的职业特殊性，是引导人、塑造人健康的事业，因此作为瑜伽教练的语言观，其一言一语，都会对练习者产生重要影响。因此，瑜伽教练时刻注意自身的语言修

养，通过言传身教，在传授瑜伽练习的同时，渗透健康做人的道理，帮助会员完善人格，做到真正的转变。

《哈他瑜伽经》记载：哈他二词根意契合着人体音脉根的传递，有了这种传递，人体便充满的无穷的活力。因此，声音是激发人体能量的积极主动之一，它代表着日月之间的引导关系，教练是日，会员是月。

作为一名瑜伽教练，你必须发挥好你的语言、语音功力，这是激发人体动能的一门灵性艺术，失去了良好语言、语音的瑜伽教习，基本跟“训练动物”没有了区别；作为教练，你要记住：你教习的对象，是具有智能的人，你若想获得尊重，你要把会员当人来对待教习；否则，你会失去做人的教习尊严，没有人会尊重你。因为，在会员需要的不是带操的，而是引导教人的。

3) 丰富解读的体式教习实际经验

一个合格的瑜伽教练，除了学好专业知识外，必须要有丰富的体式教习经验和积累，才有可能将瑜伽课越上越好，才有能力教习会员在练习中的各类问题。没有实际经验，知识无法得到真实的验证，一堂瑜伽教习课下来，不能让练习者有所收获，那基本是失败的教练者。

对于体式教习经验，不是靠盲目苦练得来的，因为自己练习跟教习瑜伽本身不是一码事，作为教习者，需要用心体会运用专业知识，来解读各个体式跟身体与心理之间的密切关系，这种在传统瑜伽经典记载叫做“体悟”能力，你自身体悟的好，知识就积累的多，你的教习智商就越高。

《瑜伽修息密记》记载：身心是个大宝藏，你体悟有多少，你就收获多少。这个道理，在潘塔加利的《瑜伽经》里同样阐述。

体式跟人体身心系统之间的关系很密切，既有层面，又有深浅不同；因此，不同的体式具有不同的效应作用，这是因为人体本身系统的多面性，也就对应和具备了体式的各类不同；因此，不要把体式统一为一种健身锻炼模式，这是对瑜伽不正确的误区和认证。

4) 自我激励和控制情绪的能力

一名合格瑜伽教练，不仅善于激励学员，还更要善于自我激励，在瑜伽传统的语系里面，一直提倡“正语、爱语、哲理和积极的语言”。每天忙于工作的瑜伽教练，有很多生活的繁琐事情要处理，同时有很多的瑜伽课要去上，做着令人羡慕的职业，一样充满着压力和烦恼；可想而知，自我激励是缓解工作压力的办法，也是善于调控自我身心的渠道。

一个成熟的瑜伽教练，需要有很强的情绪控制能力，因为她情绪的好坏，直接影响到练习者上课的心态，当教练站到台上教习瑜伽时，她的情绪就已不单单是私人的事情了；好情绪就能产生好动力，好动力传递给练习者，产生课堂好气氛，好气氛就有好时光，一堂美好的、意犹未尽的瑜伽课堂。

这样的好课堂，它带给你的是充满教习的快乐、喜悦和活力，而这一切首先取决于你自我的激励和调整，让你的教习工作，发挥到一个最佳的能量点：教习的幸福感。而这种幸福感更能够让你每天活在健康里，你没有压力的烦恼，没有负重的疲劳，一天多教几堂课，不但很开心，还能够多挣课时费啊！如此去教的开心吧！

5) 把握好现场教习的感染能力

什么叫感染力？就是运用合适的方式，有力地带动现场的练习气氛。作为一名瑜伽教练，在演绎和传递教习内容的时候，离不开这种感染力。毫无表情、语音平淡或者表现出所谓的职业化，干巴巴的“口令式”带操是苍白无力的；至今还有

很多教练表现平平，课堂没有生机而乏味，这种结果也最终感染了自己，放弃了瑜伽。

一个教练就是一个和谐磁场，感染力在表达时要讲究适度性，不要夸张性，而语言和肢体表达不充分，缺乏变化，就会失去感染力。适当地运用互动方式能使人感到亲切，轻松的现场气氛有助于达到教学效果，如果能在课程上恰当地应用出来，你看到的教习现场，是练习者自主情绪飞扬的练习效果，而这种现场最终感染了自己，快乐的教习长久。

做一名充满感染力的教练，需要不断的提升和培养自信，自信不是别人给的，是对自身力量的一种确信，每一个自信的表情、自信的手势、自信的肢体语言，都能够无形无穷的感染给每一个练习者，而这一切，都是来自心理中，树立中起对自我的自信。

自信产生的感染力不是让大家关注你，而是当你在教习课时，正好发现一位会员瑜伽服胸前的纽扣掉了，于是，你就带着大家做战士式展臂，你引导会员：展开你的两臂，注意胸前的纽扣！哈哈！

6) 培养具有良好的瑜伽“气质”

现在人们对于夸赞她人，都喜欢用“气质”一词。气质指的是一个人的个性魅力特点和风格气度，如何把最好的气质用在瑜伽课堂上，这需要让你慢慢体味了，只有教习丰富的瑜伽教练，才能体会得到其中的韵味。

教练的气质得要大方得体，俗话说压得住场，她能把学员的注意力都吸引到自己身上，不仅让练习者跟着教练一起完成一堂练习，还意犹未尽地渴望着下一次再见到这位教练，这就是一种瑜伽“气质”的魅力所为！

良好的气质具有强大的动能，作为一名合格的教练者，更需

要把这种气质的培育，带给练习者，让练习者具备这种气质，目的是更好的练习瑜伽，改善她们的惰性气质，通过转变来达到一个人完整的转变。当练习者回到家里，家人看到她们的变化时，是多么的开心和喜悦，她们会带着这份喜悦的心情，做所有的事情，这就足以说明你的教习成果。

正如一句话：一人练习，全家幸福！切不可教成这样的现象：一位练习者每天瑜伽练习后很疲劳，回到家里什么都不愿意做，结果爱人很纳闷和烦恼：瑜伽都练到这个份上，成了家里的祖宗了。结果有一天，这位练习者不再来练瑜伽了，就可能是家里出现矛盾了。切记啊！

7) 掌握有较强的体式应变能力

在教习瑜伽课时，体式应变能力也叫做体式的“变体”yoga variants。这种能力直接决定着教练者的智慧表达、灵活体现和授课水平的发挥。一名合格的瑜伽教练，一般都具有良好的体式应变控场能力，能塑造良好的自我形象和把握教习艺术的分寸。对练习发生的问题和干扰情况造成的问题，具有能够敏锐、及时、准确地作出反应，并采取有效措施是一个合格瑜伽教练的实际技巧。

一个体式有多种变体，变体的能力是作为一名合格瑜伽教练，必须要掌握的体式基本功，变体是充满人体哲理的，也是一种灵性动能的体现，让一个体式演变出来的姿势，将是丰富多彩的，如此的体式教习，充满着教习的智慧。如此，你的瑜伽课，没有人能够复制和模仿！

8) 积极乐观向上的人生价值观

人生的价值观决定了一个人的行为风格。积极向上、乐观豁达、富有爱心的瑜伽教练尤能显示出她的人格魅力。作为一名合格的教练，在台上一言一行的教习，甚至一个表情（所谓相由心生），都能让练习者感受觉到你是一个怎样的人。

授人玫瑰、手有余香，属于工作美好的教练职业，每天都是一个开始；因此，一禅祝福每一个教练者，以一个良好的心态，去对待每天工作中的困难和挫折，努力学习充实自己，沿着成为一名合格教练的方向前进，尽快完成从新教练到合格教师这一转变。每个练习者都喜欢：一堂健康、阳光、乐观、收获的，一名合格教练的瑜伽课！

四. 瑜伽习练注意事项 经期注意事项：

所有挤压腹部的练习

深度前屈 深度扭转 骨盆倒置习练好处及作用 课程安排：

一、调息（3-5分钟）时间季节气候的影响 早上多晚上少夏天少冬天多

1、位置姿态的调整

（2）细节的调整 身体从下到上的调整 a躯体b呼吸能量 c思想意识

2、呼吸

a自然呼吸b腹式呼吸c胸式呼吸d乌加依呼吸

3、意识 清空头脑 意识通过呼吸带到当下

二、热身（5-10分钟）

（1）关节

以上为可动关节 耻骨 骶骨属于微动关节

三、体式40 站立

海底轮

跪立半高

生殖轮

开胯 手臂 核心 坐姿

脐轮 腹轮 俯卧

腹轮

仰卧

脐轮 腹轮

后弯

心轮 身体有充分的打开和热身后才能练习深度的后弯 倒立

喉轮 顶轮 倒立后接静坐 刺激眉心轮 注意事项： 编排由简到难

站立系列可多些 帮助根基的建立 脊柱的调整 3-5个 坐姿接后弯

后弯可接扭转

或接下犬式婴儿式

俯卧 仰卧 深度后弯体式前应有坐姿练习

扭转后接前屈

倒立是所有体式的平衡体式

哈他瑜伽中先做头倒立再肩倒立

教学先教肩倒立再头倒立

10) 失眠：下犬式 前屈 倒立

坐姿：建立身体的灵活性 伸展性 禁忌：生理期 身体僵紧的人要坐高。

四、休息5-10

1、身体的位置

2、细节的调整 从脚到头 从头到脚 头部 面部

3、呼吸 轻柔的呼吸

5、空白 2-3分钟

6、唤醒 从身体的末端 语气轻柔 口令

平衡体式：

1、凝视点

2、根基有利

3、呼吸

4、站立体式中 抬高那条腿要有力

5、平衡体式中不宜说太多话 多提醒呼吸 先提醒站稳 再强调其他的

口令 快 快速观察学员

后弯 心打开 胸椎打开平衡 守住中心

扭转 强调延长 伸展 前屈 空间 山式

瑜伽教练工作计划书 瑜伽讲稿篇二

——美术学院

秦瑶 2008211314 星期四下午第一节课堂

上瑜伽课之前，总觉得瑜伽运动离我很遥远，瑜伽如同一首高雅的诗，一只美丽的天鹅。毕竟它与一般的运动还是有所区别的。瑜伽必须集中意识，使身体在某姿势下静止维持一段时间，而达到身心的统一。使内分泌平衡，身体四肢均衡发展。全身舒畅，心灵平静，感觉内在充满能量。是一种感性大于理性的运动。而一般运动是使身体机械式的不停地动，掌握一定的技巧就可以很快的学会，无需用意识。使肌肉发达，但不均衡。体力易消耗，肌肉易疲劳，需要长时间睡眠以恢复体力。

然而，在真正学习瑜伽之后，明白其实它离我们很近，只要掌握一定的感觉和方法，也是容易学会的。它不是那么深不可测的，是与我们的生活息息相关的。通过练习瑜伽来预防和治疗疾病，使身体达到平衡和健康的状态。通过练习瑜伽体位法、调息法、深度放松和冥想等可以缓解机体多种疾病的症状，从而促进呼吸系统、神经系统、内分泌系统、心血管系统、消化系统、生殖泌尿系统、淋巴系统和免疫系统某些疾病的痊愈。另外瑜伽还能增强灵活性，增加力气，并提高人体免疫力。长期练习瑜伽姿势、调息法及放松法可预防百病，尤其是糖尿并高血压、饮食失衡、关节炎、动脉硬化、静脉曲张、哮喘等慢性疾玻有研究显示，长期练习瑜伽的人比普通人更懂得控制自身的体温、心跳率和血压水平。

练习瑜伽也可以更好地了解自己的身体，清楚地知道身体处

在怎样的状态是最舒服的，哪些部位是受损的，哪些问题需要自己及时解决。预防疾病，特别是“文明病”，比如长期在电脑前工作人群的颈椎病、腰椎病等。解决“不对称”。消除囤积的脂肪。喜欢翘二郎腿的人膝关节和髌关节会有歪斜症状，与之相关的肌肉也会发生歪斜，肌肉中的血液循环不畅，就容易使局部囤积脂肪。自助检查之后，可以通过瑜伽做好局部减肥的准备。我是学美术专业的，右胳膊常常要长时间保持抬起的姿势，握笔绘画，这样很容易造成颈椎的疼痛，易得肩周炎。但是有些抬胳膊练习的瑜伽动作可以很好环节我颈肩部位的压力。

做瑜伽，一定要通过呼吸的完美结合才能达到应有的效果。从呼吸的部位来分：呼吸分为腹式呼吸、胸式呼吸、腹胸式完全呼吸。平时练习时用的是腹部式呼吸，和胸式呼吸相比，我觉得腹部呼吸要更累更持久，但是却更有利于全身血液的循环，做完之后感觉浑身都很放松，当然也更加疲累。练瑜伽很重要的一点就是要专注，因为它有很多时间需要你跟着音乐冥想，练瑜伽就必须如此认真专注于全身内外每寸、每分的感受，随着音乐的提示唤醒身体的机能，感觉并疼爱你的身体，并将最有感觉的部位以专注的意识力去感受、去体会、去保护，让瑜伽体位法的练习，在身上因姿势的变换时而按、压、摸、推、拉、挤、紧、松等感觉，以专注的意识力去品味、去体验、去收获、去提升、去享受，并且感受时而酸、痛、胀、麻的变化和舒适感以收最佳效果。

练瑜伽不是对着方法和技巧生搬硬套，它需要你用心去感受和体会。练习时“跟着感觉走就对了”就是因“感觉”是非常简单的事，很容易被忽视了，例如在日常生活中，你有随时感觉你在呼吸吗？你有随时感觉你在放松吗？你只要对自己的“感觉”多些敏感，就能感觉到身心是否平衡，也能感觉到全身是否有受压力影响或身体不适，而藉由练习瑜伽体位法感觉身体随着肢体扭转、折叠、后仰、前弯,,,,等活动，去施力、按摩、伸展、压挤、放松你的全身，并在练习过程中，以你最能感受的程度去操作施行。做瑜伽也有要注意的

地方，最好在饭后两到三个小时之后练习或者少吃一点。我有过类似的经验，因为中午吃的太饱，在身体延展时总觉得血液堵塞，不顺畅，结果呼吸节奏也跟着乱套。另外最好是午休之后再练习，以免在课堂上瞌睡。

相信随着更多的瑜伽练习，我对瑜伽也会有更深入的了解。

瑜伽教练工作计划书 瑜伽讲稿篇三

2022年，我馆将坚持以^v^理论和“三个代表”重要思想为指导，全面贯彻十六届三中、四中、五中全会精神，实践“三个代表”重要思想，树立和落实科学发展观，构建和谐社会，努力建设山区文化大市。为全面发挥文化馆各项职能，文化馆新一届领导班子经多方采纳意见，制定各种措施，旨在强化组织纪律管理、强化业务素质管理、强化攻关工作、强化培训工作，充分调动干部职工的工作积极性。

2022年上半年工作总结 1、加强管理，制定考勤制度、卫生制度和业务奖励制度等各种制度，并就各人所长，对全体干部职工重新分工，使责任落实到人，充分激励干部职工的积极性。在新的制度下，文化馆工作人员的精神面貌得到很在的改善提高。

2、加强业务工作，全面开展群众文化活动。

(1) 主办春节演出活动，其中包括新春文艺演出和学宫曲艺汇演。馆派出业务人员，精选及排练节目，力求为广大群众献上一台台好戏。

(2) 举办**市首届少儿书画大赛。在各小学和幼儿园书画辅导员的协助下，我们共收集作品三百多件，评出一、二、三等奖若干名，并在春节文艺演出上作颁奖。这次大赛，旨在调动我市少儿的书画创作热忱，提高他们的创作水平。(3) 做好文化广场演出工作。文化广场演出是文化馆工作的一个

阵地，上半年我们配合市委宣传部抓好各大系统专场文艺晚会和全市性的专题文艺晚会，主要：元宵晚会、庆“三八”晚会、“历史名城 和谐**”大型专题晚会、庆“五一”晚会、庆“六一”晚会等。

(4) 精心策划，主办“5·23”纪念mzd在延安文艺座谈会上的讲话发表64周年文艺晚会。

(6) 大力挖掘我市民间文化遗产。今年年初，文化馆林光华、陈羨梅主演的民间舞蹈《春牛舞》参加文化省民间艺术汇演暨云浮市南江文化节展演获得银奖；搜集、整理我市非物质文化遗产保护成果，并组织材料报送云浮参加广东省非物质文化遗产保护成果展，其中我市的《春牛舞》以及藤竹编织被选送参加广东省非物质文化遗产保护成果展；组织人员编写《广东县域历史文化资源》丛书。

(7) 开展辅导工作。我馆派出专业人员，开展各种辅导。其中对雅达电子厂、粤泷发电厂、交通局、供电局、地税局等单位派出舞蹈人员排练舞蹈。

(8) 开办瑜伽培训班。

下半年工作计划：

1、抓好文艺演出活动。

(1)、根据市委宣传部的统一部署，开展好文化广场下半年的文艺演出活动。

(2)、抓好重大节假日的文艺演出活动。

(3)、搞好一年一度的农村文艺汇演。

瑜伽教练工作计划书 瑜伽讲稿篇四

瑜伽球我们不用的时候可能会很占地方的，所以我们应该要学会怎么保存才行的，这样才能更好的锻炼的。

由于瑜伽球的形状与型号，它的储存成为了许多健身房的一个难题。目前，不同类型的储存架可以用来放置瑜伽球，除此以外，有一些球的球体上带有支撑点，它们是三英寸长拇指粗的充气的聚乙烯突起物，有这些支撑点，瑜伽球就可以堆积起来，可到三个球的高度。

还有一种方法则是买一张网，然后将瑜伽球放在网中。最好的办法是在健身房四周手能够拿到的高度安装一根离墙40cm左右平衡于墙面的杆子，这样把瑜伽球放在上面就不会占用场地。

注意瑜伽球的清洁保养和存储，不仅能延长瑜伽球的使用寿命，还能让我们健康的减肥，不易感染皮肤病哦！所以大家一定要认真对待瑜伽球的清洁保养和存储！

瑜伽球有很好的损伤恢复的作用，还有康复的功能，尤其是对脊柱和骨盆有问题的人，可以让这两种部位得到很好的锻炼，瑜伽球在锻炼时也是比较安全是，不容易让使用的人出现损伤的情况。瑜伽球还可以提高人的柔韧度，提高人的平衡感，让人的姿态更优美、还可以提高人的心肺功能。对于健美的人来说有很好的作用，如果长期使用的话，可使得你的身姿更加柔美，乐意塑造自己的完美曲线。

坐在瑜伽球上，这时候双脚平放于地。然后要小心的向后靠，让瑜伽球球顺着你的背部进行滚动，直到你的背部中心确定找到了依靠。双手轻放在耳后，慢慢从球上抬高上身，充分收缩腹部肌肉，坚持一秒，然后慢慢靠回去，重复刚才的动作。

以身体左边躺下，弯曲你的左臂，前臂指向身体前面。支撑你

的左臂,从地板上抬高你的躯干。你的上半身从臀部到肩膀,要保持在一条直线上。把右手放在腰上,这样子坚持5-10秒。放低到起始位置。做完整套动作,然后换到另一边。

面朝地面,趴在稳定球上,背部要平,不能拱起,胸部在球外,如图。(如果平衡有问题,你可以把脚支撑在墙角)尽量朝地面伸展你的双臂手心朝上。然后侧向展开手臂跟身体构成一个t字,将肩胛骨压向脊椎。暂停一会,放低身体和手臂,重新开始。

仰躺于地,双手放在脑后。用双脚的脚后跟及跟腱部位夹住稳定球。收缩腹肌,把球从地上抬高,髌骨带动膝盖靠近胸部,在这期间,尽量保持上半身稳定。坚持一会,然后慢慢放下。

1、前来做瑜伽球运动的运动者最好穿紧身的服装,因为在做运动时,人体时常会和球接触,宽松的衣服会使动作不灵便。同时,鞋子最好选择防滑底的,当然这也需要根据健身中心地面的情况来考虑。此外,会员在做瑜伽球运动时应准备水和毛巾,随时补充水分。

2、球瑜伽是把瑜伽和球的弹性、滚动性结合起来的一种新兴的健身运动,可以很好地辅助身体做伸展运动,增加身体的平衡性和柔韧性。

3、初学者可以小球练习,以方便控制为原则,熟练者可换大球练习。将球灌到八分满即可,这样球身有弹性,方便做夹与抓握等动作。

1、健身球有很好的损伤恢复和康复功能(特别对脊柱和骨盆的锻炼),健身球在锻炼时比较安全,不容易出现损伤。

2、健身球可以提高人的柔韧、力量、平衡、姿态、心肺功能。长期使用,可有效使得你的身姿,塑造完美曲线。

3、不运动时,可以拿它作为球椅坐。

4、驼背身姿,经由长期使用,可有明显的改善

5、适用于小腹过胖、手部及腿部过粗的姐妹们使用,是难得的适合胖mm使用健身器材。

1、瑜伽球上面都有一个气塞,基本上都是白色的,先把这个气塞取下。

2、一般买瑜伽球会赠送打气筒,把打气筒的针头(特别小)插入到瑜伽球的气孔里面,直接脚踩打气筒打气就可以了。

3、待瑜伽球的气达到7-8成之后,迅速拔出针头,把气塞塞住就可以了,非常简单吧!

1.如何利用瑜伽球练瑜伽

2.瑜伽球减肥瑜伽动作要领

3.孕妇练习瑜伽球注意事项

4.瑜伽球有什么作用-瑜伽球的主要作用

5.瑜伽练习要领

6.练习颈部瑜伽

7.练习瑜伽有什么好处-练习的瑜伽知识

8.练习瑜伽正确方法-练习瑜伽注意事项

瑜伽教练工作计划书 瑜伽讲稿篇五

一、做好本兴趣班的建设和发展。

积极进行会员的组织发动与入会工作（目前已有66名医院教职工报名参加），正式成立本兴趣组织。

二、开展瑜伽运动的推广普及工作。

（一）利用各种方式，大力宣传瑜伽健身的益处和有关知识，增进医院职工对此项运动的了解和兴趣。

（二）积极组织医院职工进行瑜伽健身运动。根据实际情况，确定好满足尽可能多的会员需要的瑜伽活动的时间和方式，同时也希望医院党支部、工会等有关方面提供有力的经费支持和物质保障。

（三）继续开展好医院职工瑜伽义务培训和咨询工作，使普及与提高相结合，不断提高医院职工瑜伽技能与水平。

瓯海第三人民医院工会

2011年4月20日

瑜伽教练工作计划书 瑜伽讲稿篇六

本人回到人和健身从事私教总监工作接*一年，在这一年工作当中整体感觉得大于失。但无论从本职工作还是其他工作的角度我觉得有很大的不足，以至于工作上得过且过，畏手畏脚。

1、私人教练的服务意识没有改变和提高，经常会发现会员在健身区域内穿拖鞋，皮鞋，高跟鞋，不着健身服装或光膀子的违反俱乐部会员管理规定的东西，但很少或者说基本没有发现当值教练劝阻和引导。

2、基础工作和服务没有达到俱乐部的要求，也无法令人满意，这表现在工作流程执行不到位，布置的工作完成不到位。对

会员的健身专业指导和服务没有责任感。

3、各家俱乐部的教练素质和职业素养参差不齐，这表现在教练对本职工作的感念不清晰，对俱乐部所起到的作用没有认识，新的教练加入到团队，也被老的形式迅速的同化了，从而导致教练工作态度不端正，违反俱乐部规定，影响俱乐部的品质。

4、教练的非正常流失情况比较普遍，原因有的是教练对俱乐部的管理不适应，还有就是健身部本部门管理的原因，也有部门主管根据个人喜好的原因。

5、有的店健身部门有销售无管理，这表现在工作重心只停留在督促教练课时销售，但很少检查教练的基础工作落实情况，对工作流程不做指导检查，工作表格填写不详细和不连续，对健身部的管理规定没有认真执行，对会员的保有工作没有跟进和监督，对销售分析没有细致的分析和指导。

6、教练的专业技能普遍性没有提高和改进，销售没有针对性，销售的铺垫大都以和会员情感做基础而并不是靠实力打动客户。教练月*均销售会员量每人不足3人，这表明私教销售构成的会员基数比较其他城市的*均值6到8人有很大差距。

7、健身私教销售存在误区，大多数的教练没有以达到和培养会员的训练目标的要求做计划销售安排，而是单纯的以销售为目的接触和指导会员，一旦没有形成销售便不再为之服务，从而影响了整个俱乐部会员量的保有。

8、销售大多依赖政策，根据统计今年三月到现在8000元以上的课时销售80%都有赠卡的情况发生，赠卡从季卡到两年卡不等，这间接的造成了一线销售部门障碍，而发生的弊端也在慢慢显露出来。

9、教练课时记录管理混乱，教练在预约和上课记录与课时卡

不相符，课时卡的会员签字真实性令人担忧。这表现在离职教练在准备离职前突击签课时，教练部经理不认真审核，现有教练为了得到高提成和清课奖做课时卡的虚报。

10、部门为了追求个人利益，在销售过程当中违背了俱乐部的管理规定，擅自修改销售政策，导致会员对销售不统一结果的疑虑，对俱乐部的销售没有信任感。

11、与其他部门衔接与合作不到位，部门员工的相互不信任，相互抵触，相互争单，从而使会员的保有工作和客户的衍生呈现消极态势。

12、教练部在与一线销售部门配合没有成效，教练部收集新入会会员预约体测时，没有准确的资料，或者没有新入会会员的名单，而新入会的会员确由会籍顾问私下介绍给其他教练。导致预约体测管理混乱，长期没有体测会员的教练因为不满现状而离职。教练也没有起到健身核心作用，这表现在会籍在做参观导览时遇到专业问题教练没有及时解决，会籍在遇到会员升级时常常会因为教练的基本服务不到位，信息交流不到位造成会员的流失。

13、教练在个人需求与会员的需求相对俱乐部的要求上摆不正位置，这便发生了负面的传闻，从而影响了俱乐部的声誉。

以上所发生的问题主要责任还在于我对工作的不努力，不思进取，与各店的店总主动缺少沟通和配合造成的。

一月份对20xx年度各家店综合排名后三位和新加入的教练进行评估和我本人和其他教练经理对评估教练的集中培训。并把人和体适能学院建立起来，考核通过可以继续留任，考核没有通过的予以劝退。对现有教练团队的级别重新调整。针对课时卡的真实性做全面的清查工作，发现有问题的教练按当时发放提成的课时费退回俱乐部并对相应的处理。

二月对健身体系的综合整理并针对俱乐部所属各家店健身部进行强化推行，对落实不到位和执行不彻底的部门和部门成员进行评估和处罚。对现有的课时提成进行统一调整，取消课时清课奖，从而避免为了追求高提成和清课奖采取虚假课时情况的发生。

三月针对目前的状况，调整教练团队的工作状态和工作态度，主动吸收新的教练群体作为新鲜血液触动团队积极的工作。主动与其他销售部门的员工和负责人交流，听取意见，改善部门间的合作。对春季的到来与各家店经理研究和设计新的私教课时迎接新的销售。

四月制定新的销售政策以统一销售模式，针对春天的季节特点开展新的私教课程。有组织的举办会员健身趣味性比赛和活动。

五月组织优秀的教练学*当下健身市场中新的私教培训课程，扭转目前私教团队中普遍存在的销售高于专业的现状。有组织有步骤的对现有教练进行新课程的培训和考核。

六月督促各家店健身部组织会员春游活动，促进会员与教练的情感交流。对俱乐部每年安排的传统健身活动给予扶助和支撑。销售方面以夏季人们对自身的身材要求为切入点，开设形体塑造的私教课程。对长江路的店庆活动与店总和健身经理制定销售方案和活动。

七月对俱乐部所属各家店的教练做评估，实行教练的升降级措施。在学生假期开办暑期减肥训练营，督促和检查各家店经理的落实情况。对俱乐部承办的传统赛事做前期宣传，帮助企划部做好前期准备工作。对龙电店的店庆活动与店总和健身经理制定销售方案和活动。

八月与游泳馆和羽毛球馆做联合销售，促进各部门的私教销售，相互做到资源信息共享。

九月针对每年该时期健身人群的减少，强化对以前体测会员的跟进工作的检查，尽量避免销售的断档。对私人教练团队进行授课质量的检查，对发现的问题帮助教练在专业方面得到提高和改进。对定期的赛事活动有组织的合理的进行部署安排。

十月正值国庆和中秋的长假，也是健身市场的淡季，为了提高会员的到场率，重点检查教练对会员的授课预约情况，对以往有课但不愿意到场训练的会员敦促各家店经理做回访和调查工作，真实的了解当下私教所面临的问题，做好内功寻求解决方案。

十一月准备年度销售的铺垫策略，对各家店的销售做部署，集中全体私教团队做销售动员会。提高私教的精神面貌，为迎接新的销售任务做基础准备。对泰山店的店庆与店总和健身经理制定销售和活动方案。

十二月针对当时销售的情况和发现的问题，逐一找各店的经理和教练谈话，帮助分析并解决实际的问题。对果戈理店的店庆与店总和健身经理制定销售和活动方案。

- 1、每日对所属各店健身部的健身教练的日常基础工作和行为规范进行检查和督促。
- 2、对俱乐部所属各店健身经理及管理人員的日常工作进行监管。
- 3、针对俱乐部所属各家店的健身教练和部门管理人員的情况及所发生的问题及时与该店总经理进行沟通。
- 4、每月不少于两次对各家店健身主管经理主持健身经理会议，研究并检查各店实际工作情况。
- 5、每周至少一次对各家店的工作进行核实和检查，及时解决

并督促落实工作当中发现的所有问题。

6、每月至少一次对各家店的健身教练做本岗位的专业培训和职能考核。

7、对规定的被评估的健身教练进行定期的谈话，了解并改进该教练需要帮助解决的问题。

8、对各家店健身部门的岗位需要，进行人员调整，并与该店经理和相关的教练进行协调和沟通。

9、按公司的要求和规定检查各家店的实际销售情况，对违规销售操作的情况及时上报。

10、导入目前市场比较先进和适合本俱乐部长远发展的健身体系，并进行与之相关的培训。

11、对现。有的体系和工作流程进行完善，并对各家的落实情况进行抽查，发现问题及时与该店人力经理沟通进行处罚。

12、对各家店健身部所属的物品损坏情况进行检查和了解，及时与该店的相关负责人进行沟通，对修复的问题和情况及时掌握。

13、掌握并了解会员对教练实际需求，对需求的情况与各教练进行分析与解决，以提高教练团队整体的专业技能和服务品质。

14、对私人教练会员的投诉情况和发现的问题及时与该店的负责人沟通和解决，并上报俱乐部。

15、对新兴的健身课程及时组织教练进行学*和培训。

16、对新入职的健身教练和需要评估的教练进行岗位专业技能培训，并按照实际情况调整教练的工作状态。

17、对工作态度不端正，没有责任心，损害俱乐部声誉和利益的教练及时评估和上报处罚。

18、对各店的其他部门定期进行沟通，对反应的情况和问题与健身教练经理进行解决，使之协调好各部门的衔接与合作，促进各部门对健身部门的了解和沟通。

19、发现并鼓励有潜质的的人成为本俱乐部的健身教练，引入优秀的健身教练成为我们中的一员，并对新教练试岗情况进行了解。

20、协调好各店之间的健身部门工作，减少并解决问题和矛盾的产生。

瑜伽教练工作计划书 瑜伽讲稿篇七

6:30分

7:00点钟

中午

12:00点钟

进行10分钟的庞达练习“会阴收束法”

晚上

22:00点钟

进行15分钟的姿势练习

22:20点钟

进行10分钟的庞达“收颞收束法”练习或者“收腹收束法”

练习瑜伽有什么好处？

- 1) 调理生理，达到平衡
- 2) 消除紧张，平静内心
- 3) 修心养性，厚德载物
- 4) 特别功法，特别疗效

瑜伽对减肥症、失眠、焦虑和关节炎等症状非常好的疗效。

瑜伽教练工作计划书 瑜伽讲稿篇八

今天中午，一吃完饭，我就躺在床上，因为下午三点多钟我要和妈妈去练瑜伽。

我在床上呼呼的大睡，还梦见了我变成一个瑜伽小公主，我穿着洁白的纱裙在练瑜伽，可是我的梦还没有做完，外婆便叫醒了我，我赶快穿好衣服就和我妈妈一起出门。

我们来到练瑜伽的美容院，美容院非常的安静，里面的布置也很华丽，里面有很多间房，每间房都有好听的名字：玫瑰室，香芋室，容梨木室等等，我和妈妈走进了瑜伽室，瑜伽室是用玻璃做的，我们走进了门又走进绿色的纱巾帘子，来到了瑜伽室的里面。

我妈妈的瑜伽老师长得很美，头发盘着，身穿粉红色的长袖t恤，总是微笑着，在缓慢的音乐里，妈妈她们开始练瑜伽了，大家都很安静，老师说话很轻柔，我也和她们一起练习，结果我发现这些瑜伽动作和我跳舞时的动作很相似，我很容易做到，但对于妈妈她们来说，就很难了，但她们都很认真很努力地做着，老师不停地鼓励她们，我觉得练瑜伽可以锻炼人的意志，最后，大家都躺在垫子上，听着音乐睡觉，我也

躺下了，偷偷地看妈妈，啊，她真的睡着了，一定是妈妈练瑜伽太辛苦了，她就睡着了，真有意思！

美容院真美，练瑜伽真有趣，我和妈妈一样也爱上了瑜伽，下次还要来练瑜伽。