

# 球行天下西城宣武广安门成人羽毛球培训

产品名称	球行天下西城宣武广安门成人羽毛球培训
公司名称	北京球行天下体育有限公司
价格	180.00/课
规格参数	
公司地址	北京市大兴区旧宫镇宣颐路7号2号楼108室
联系电话	010-87161186 18516851267

## 产品详情

球行天下将萍水相逢的人们聚在灯火通明的运动馆中，没有私教推销，却能得到科学的运动指导，学员们各自分享着自己的故事。

每天上班下班加班，超过两位数的工作时间，让我们无暇照顾身体、享受生活。生命短暂，珍贵的时光，不应在两点一线的灰暗中度过。忙碌也好、羞涩宅宅也罢，球行天下深夜羽毛球培训，给你一个温暖的球场。

打羽毛球带给人们的好处1.放松颈椎脊椎——回复高球的动作相当于芭蕾的向后引臂，令颈椎与脊椎处于放松状态，任何一个年龄段，打羽毛球都是预防颈椎不适的方案之一；2.加快头脑反应——专家研究发现：半年的羽毛球锻炼可以使孩子的快速判断时间从0.3秒缩短到0.1秒，者可缩短到0.05秒；3.促进身高增长——一般从五六岁起就打羽毛球的孩子，平均身高可比同龄人高5公分左右；4.完善眼球功能——眼科专家研究发现，在连续不断的击球回球中，孩子眼球中的关键部分如睫状肌、晶状体和悬韧带都得到锻炼，对遏制弱视与近视的发展势头，甚至对治疗内视眼（对眼），都有一定的辅助疗效；5.利于亲自互动——从6岁开始，孩子就可以拿着羽毛球拍和父母对阵了，心理专家认为，羽毛球是迄今为止的“亲自互动”方式之一；6.增强心肺功能和提高身体协调性；7.磨练意志，愉悦心情；……

培训时间:随到随学

课程形式:6人左右/班次，1.5-2小时/班次

适合年龄:成人及6岁以上身体健康、喜爱运动的青少年儿童。