

南昌市体育局 南昌市总工会 中共南昌市委老干部局

洪体发[2025] 9 号

关于举办 2025 年“太极站桩”健身养生公益普及培训活动的通知

市属各单位：

为了深入贯彻全民健身国家战略，积极响应“健康中国”行动号召，以科学健身的理念及方式，引导我市职工及离退休人员提升身体素质，经研究决定，开展 2025 年“太极站桩”健身养生公益普及培训活动。现将有关事项通知如下：

一、活动目的

本次活动，旨在普及太极拳健身养生知识，推广太极拳运动，在引导提升我市职工的身体素质的同时，弘扬中华优秀传统文化，传承太极国粹精髓，增强民族自信，营造积极向上的社会氛围。

二、组织机构

1、主办单位： 南昌市体育局

南昌市总工会

中共南昌市委老干部局

2、承办单位： 南昌市工人文化宫

南昌市老干部活动中心

南昌市老年人体育协会

南昌市武术协会

3、协办单位： 江西泽林体育文化有限公司

陈自强太极学堂江西南昌分堂

三、培训内容

1、“太极拳健身养生知识讲座”课程培训一次（90 分钟）

2、“关节拉伸活动及太极站桩”课程培训三次（60 分钟）

四、培训教练

1、知识讲座： 南昌市武术协会秘书长 杨林

2、站桩培训： 陈家沟太极拳学校专业教练 陆兑兑 陈家博

五、开班时间

1、活动开展时间为 2025 年 3 月至 12 月底。

2、每班累计报名人数满 20 人即可开班，成班后主办方会通知报名单位及报名人员具体的开班时间。

六、培训地点

1、南昌市总工会

地址：红谷滩区沙井街道红谷滩会展路 29 号

2、南昌市武术协会太极拳培训基地

地址：红谷滩区南昌水城艺术村 5 号楼 101 室（陈自强太极学堂）

南昌市总工会

中共南昌市委老干部局

2、承办单位： 南昌市工人文化宫

南昌市老干部活动中心

南昌市老年人体育协会

南昌市武术协会

3、协办单位： 江西泽林体育文化有限公司

陈自强太极学堂江西南昌分堂

三、培训内容

1、“太极拳健身养生知识讲座” 课程培训一次（90 分钟）

2、“关节拉伸活动及太极站桩” 课程培训三次（60 分钟）

四、培训教练

1、知识讲座： 南昌市武术协会秘书长 杨林

2、站桩培训： 陈家沟太极拳学校专业教练 陆兑兑 陈家博

五、开班时间

1、活动开展时间为 2025 年 3 月至 12 月底。

2、每班累计报名人数满 20 人即可开班，成班后主办方会通知报名单位及报名人员具体的开班时间。

六、培训地点

1、南昌市总工会

地址：红谷滩区沙井街道红谷滩会展路 29 号

2、南昌市武术协会太极拳培训基地

地址：红谷滩区南昌水城艺术村 5 号楼 101 室（陈自强太极学堂）

3、南昌市老干部活动中心（九龙湖场馆教学楼）

注：此培训地点仅限离退休学员报名。

七、有关事项

1、为了更好的开展深化普及“太极站桩”培训活动，具备培训场地条件的单位可直接与活动联系人对接培训计划。

2、不具备培训场地条件的单位统一在指定的地点集中培训。

八、报名方式

请各单位将参加培训的报名名单报南昌市体育局体总秘书处，

联系人：杨林 联系电话：19070176636

电子邮箱：235344277@qq.com

注：参加培训时请穿宽松的运动服，平底运动鞋即可。



附件：报名表

太极站桩培训报名表

单位名称：

序号	姓名	性别	年龄	联系电话	报名培训地点
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

单位对接人姓名：

联系（手机）电话：

年 月 日