



贊助 | 富邦公益大使

主辦 | 社團法人台灣數位閱讀推廣學會

視障運動團體課程

Stay healthy by exercising.

Scan Me



初階課程 (10:00-12:00)	JOIN US	進階課程 (14:00-16:00)	JOIN US
-----------------------	------------	-----------------------	------------

2025/09/14 | 社會創新實驗中心208號教室

官網簡章

[關於我們](#) | [學會訊息](#) | [DAISY專區](#) | [視障服務](#) | [視障資訊](#) | [無障礙網頁](#) | [逛市集](#) | [支持我們](#)

[Home](#) > [學會訊息](#) > [本年度消息](#)

學會訊息

[本年度消息](#)

[活動剪影](#)

[媒體報導](#)

[歷史消息](#)



我要捐款

【運動團課】勇敢前行：視障者運動的勝利之路

2025/08/11

一、主辦單位：社團法人台灣數位有聲書推展學會

補助單位：富邦慈善基金會

二、參加對象：有運動需求或對運動有興趣之視覺障礙者

三、活動日期

1. 初階課程：114年9月14日 10:00-12:00

課程內容：超慢跑、簡易肌力訓練、伸展及放鬆

2. 進階課程：114年9月14日 14:00-16:00

課程內容：超慢跑、彈力帶居家阻力訓練、伸展及放鬆

四、活動地點：社創實驗中心（台北市大安區仁愛路三段 99 號）208會議教室

五、引導集合地點：藍線忠孝復興站2號出口（刷卡處）

六、師資陣容：Dr.SAFé曾醫師健康訓練教室教練群

1. **楊曉玲 教練**

- 瑜珈勇者協會 初階中階兒童瑜珈師資
- 中華民國健康體適能瑜珈提斯C級師資
- 全適能運動健身協會 C級樂齡健身教練
- 邱顯峯整體瑜珈教師186小時師資班
- Yogamind美國瑜珈聯盟200小時訓練

2. **林峻宇 教練**

- 中華民國健身協會C級指導員
- Listen上下肢整合研習
- FIBT功能性互動拳擊
- 特殊族群運動培訓

3. **彭炫之 教練**

- 怪獸肌力與體能C級教練
- RTS抗阻力訓練專家
- 國民體適能指導員初級
- 特殊族群運動培訓
- 健身運動協會 健身教練C級

七、費用：完全免費

八、報名時間：即日起至09/07（日）止

九、活動流程