

打好运动基础 未来学啥会啥

# 赫石小超人

## 少儿体能





# 关于赫石

赫石少儿体能专注3-12岁儿童体能训练, 经过9年探索, 逐步成为中国少儿体能教育行业的领跑者。赫石目前在北京有18所专业场馆, 总面积达到2万6千平方米, 会员人数9000+。这里有满足专业体能训练的功能区, 包括室内运动馆、专业跑酷场地、力量训练区及户外运动场。

赫石力争成为中国知名的青少年儿童体能教育机

构, 以安全、有趣、有效为原则的同时, 有计划、有节奏、有目标地进行适合其年龄阶段身心发育水平的综合训练, 最终使之获得科学的运动理念, 养成良好的运动习惯, 从而终身受益。



使命 | 影响中国孩子的  
生命质量





愿景 | 树己育人  
做真正的教育者



核心价值 | 以客户为中心、  
创新、合作、务实

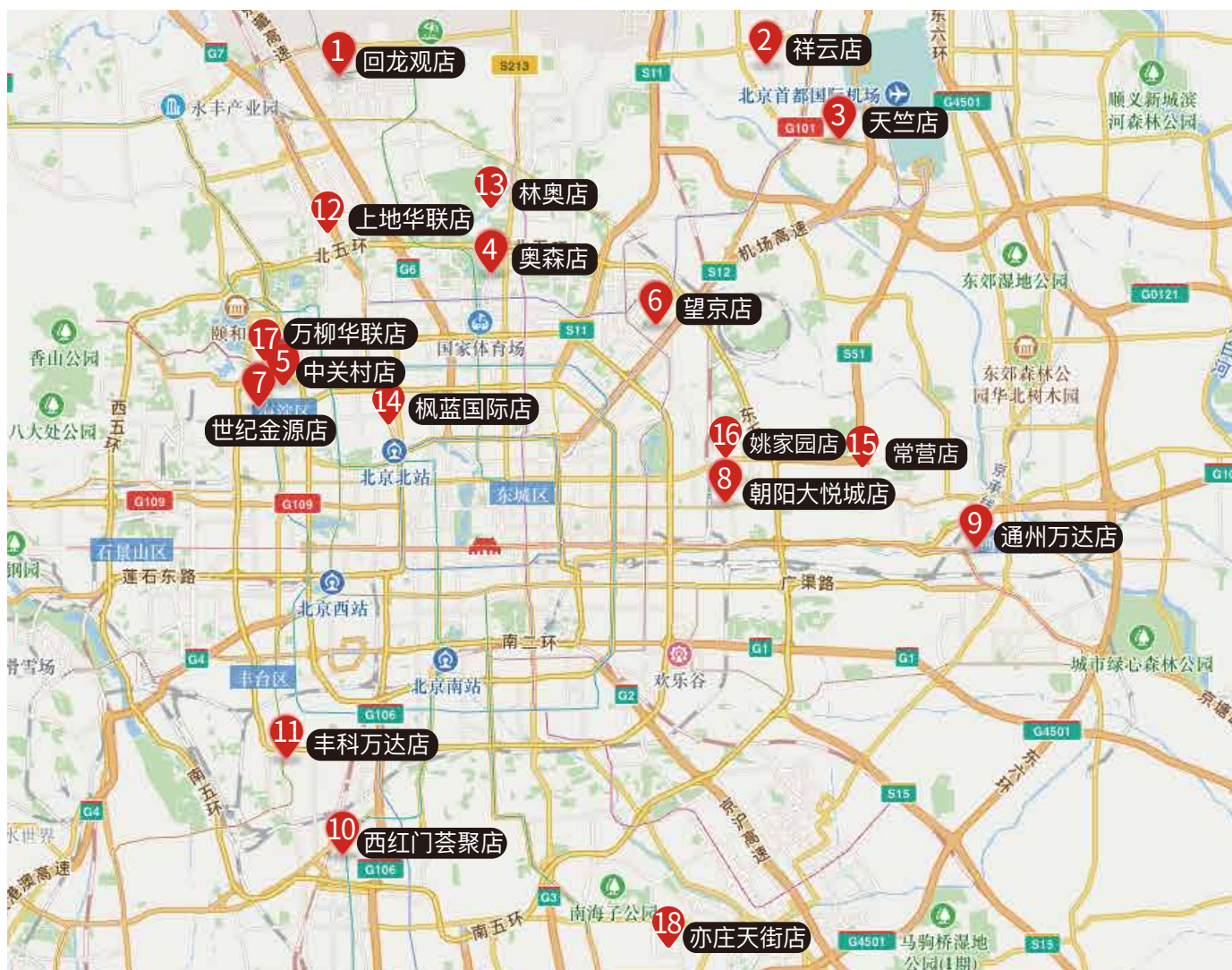




# 教育理念

赫石提供以体能训练为基础  
以性格塑造为目的  
的新式家庭教育理念





### 1 回龙观店

📍 昌平回龙观回龙园北门会所 A 区  
☎ 客服热线: 010-80743763



# 场馆位置



## 2 祥云店

📍 顺义中央别墅区祥云小镇

☎ 客服热线：010-57604309



## 3 天竺店

📍 顺义空港经济开发区天竺府前一街

☎ 客服热线：010-64568692



# 场馆位置



## 4 奥森店

📍 朝阳区奥运村北辰东路慧忠北里

☎ 客服热线：010-64860292



## 5 中关村店

📍 海淀区万柳中路 11 号派顿大厦 3 层

☎ 客服热线：010-62416530

# 场馆位置



## 6 望京店

望京商业中心 F 座 B 区 208-215

客服热线: 010-64708079



## 7 世纪金源店

海淀区远大路 1 号世纪金源六层  
青苗荟服务台旁 6F-12

客服热线: 010-88877997



# 场馆位置



- 8 朝阳大悦城店
- 📍 朝阳区佳亿青年汇三层
- ☎ 客服热线：010-56100312



- 9 通州万达店
- 📍 北京通州北苑一路1号院4号楼  
1层118
- ☎ 客服热线：010-69515765



# 场馆位置



## 10 西红门荟聚店

北京市大兴区西红门镇荟聚购物中心 2 层童乐荟

客服热线: 010-80259028



## 11 丰科万达店

北京市丰台区丰科路 6 号  
万达广场 (丰科店) 二层

客服热线: 010-63726253



# 场馆位置



## 12 上地华联店

北京市海淀区农大南路 1 号院  
1 号楼 3 层 14 号  
客服热线: 010-62960396



## 13 林奥店

北京市朝阳区清林东路 4 号院  
8 号楼 2 层 216  
客服热线: 400-8156099

# 场馆位置



## 14 枫蓝国际店

北京市海淀区西直门北大街  
32 号院 3 层

客服热线：400-8156099



## 15 常营店

北京市朝阳区华联常营购物中心  
F3-14B

客服热线：400-8156099



# 场馆位置



## 16 姚家园店

北京市朝阳区姚家园万象汇 3 层  
L312 店铺

客服热线：400-8156099



## 17 万柳华联店

北京市海淀区北京华联万柳购物  
中心 2 层 F52 店铺

客服热线：400-8156099

# 场馆位置



## 18 亦庄天街店

北京大兴区瀛海地区兴海路与  
四合路交叉口 L312 店铺

客服热线：400-8156099



# 赫石团队

赫石的团队是这样一群优秀的人，他们有梦想、有激情，以传播科学运动理念为使命，以与孩子做朋友为最高荣耀，相信体育可以改变民族的未来！



## 赫石少儿体能服务内容

少儿综合体能培训  
少儿跑酷培训



## 康复指导

青少年儿童不良体态矫正  
慢性疼痛动作功能障碍的纠正



## 职业认证

中国青少年儿童体能师职业认证  
国际跑酷教练认证

# 关于合作

赫石目前已与学而思、励步摩比、顺义国际学校多所教育机构及多所名校展开深度合作，同时为IBM、中欧商学院、国航工会、Ameco等大型企业提供青少年专业体能训练、亲子运动会及育儿心理讲座。

来自美国哈佛大学专家约翰·瑞迪John Ratey, 作为《运动改造大脑》一书的作者，也是赫石的海外首席专家顾问，保持长期的合作关系。





# 关于课程

## 3-12岁小超人体能课程

赫石教学体系依据LTAD长周期发展模型,参考《人类动作发展概论》、《3-6岁儿童学习与发展指南》、《青少年身体素质发展敏感期》等国内外理论,结合儿童心理发展特点、中国儿童发育现状,自主研发适合3-12岁孩子的基础体能训练课程。

## 6-12岁跑酷训练营

赫石风暴跑酷是赫石小超人少儿体能专门针对中国儿童的跑酷训练。其可以增强运动能力,降低运动损伤风险,激发孩子的运动天性。

设有班级:跑酷初级班、跑酷中级班、跑酷高级班、跑酷精英班。



# 课程体系

## 赫石独创3-12岁六阶体能培训体系

不同年龄段学习内容配比，全方位综合提升孩子身体素质



启发运动兴趣  
提高环境  
适应能力

**启蒙期**

**3-4岁**

养成运动习惯  
全面提升  
身体素质

**发展期**

**4-5岁**

加强运动安全  
提高身体  
协调能力

**提升期**

**5-6岁**

激发运动潜能  
提升运动  
专项技能

**进阶期**

**6-7岁**

解决运动难题  
力量增强  
身姿挺拔

**强化期**

**7-9岁**

问题针对解决  
查漏补缺  
逐个击破

**突破期**

**9-12岁**

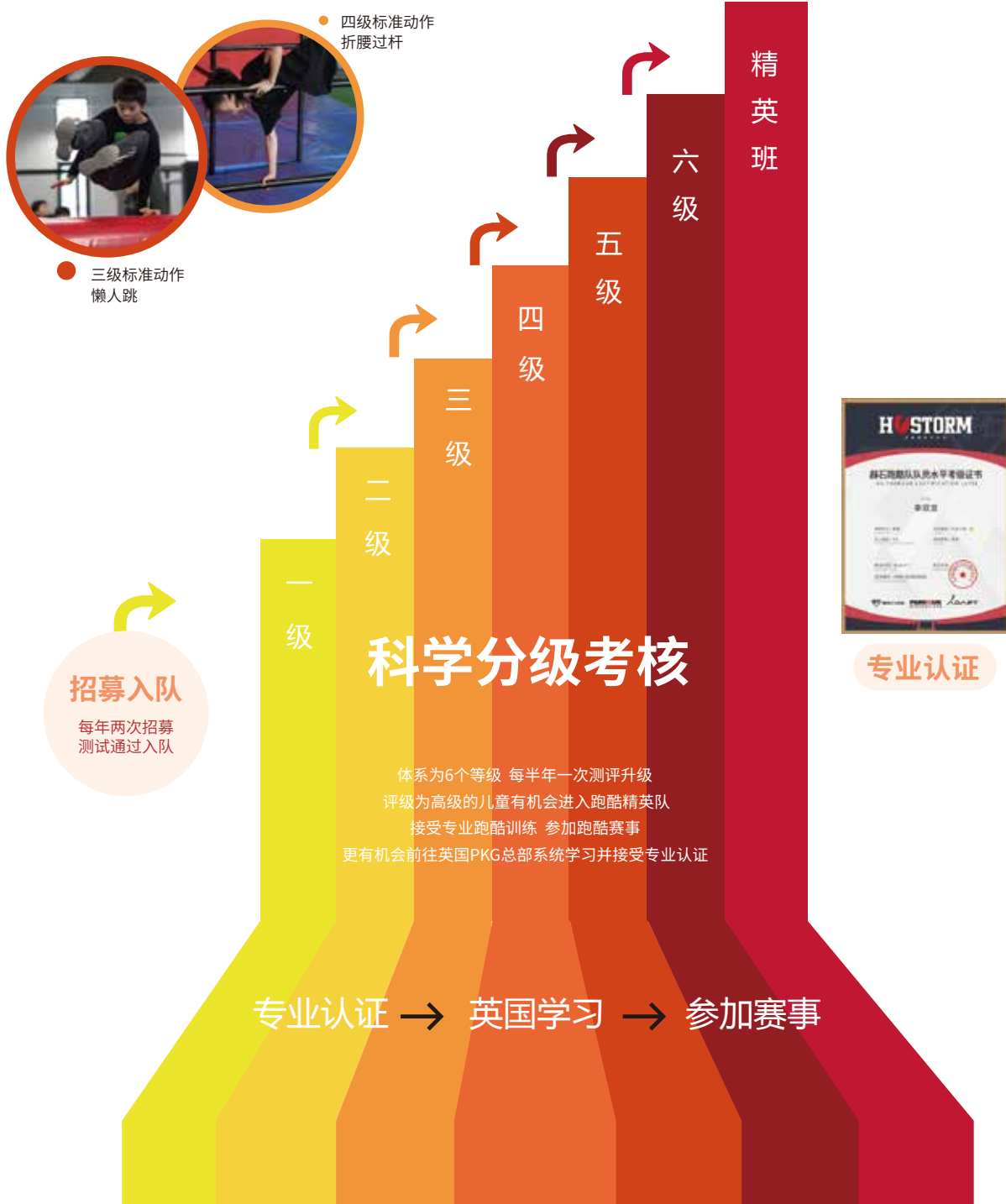




## 赫石风暴跑酷六级体系

赫石根据中国儿童特色，研发出适合中国儿童的赫石风暴跑酷6级体系。

让孩子们掌握大部分跑酷基本动作，学会处理日常障碍，增进心理生理健康，增强自我保护意识和风险防范能力，探索发现自己内心的潜能，拥有一项特殊而实用的终身技能。



# 关于师资



- 1) 赫石教练毕业于北体、武体、沈体等体育院校，具备体育专业本科及以上学历。
- 2) 严格的选聘流程，1:20的选聘率保证了师资的优质基础。
- 3) 赫石教练必须以满分通过培训体系中所有专业认证及培训考核才可上岗授课。

· 50项专题培训及考核：儿童心理学、儿童身体发展敏感期、体能及跑酷动作实操、安全保护手法、全龄段动作教法、课程高效组织、授课演绎实操...

· 300+课时场外看课及授课实操考核



# 品牌优势

## 赫石小超人少儿体能：3-12岁专业少儿体能培训机构

赫石小超人体能专门针对3-12岁少儿，致力于通过专业的体能训练，提升少儿运动能力，推动少儿身心全面发展。

赫石教练毕业于北体、武体、沈体等体育院校，具备体育教育本科及以上学历。

需通过50余场次专业培训考核及300课时授课实操后统一上岗，考核与实操涵盖儿童心理学、运动敏感期发展、全龄段授课教法及保护手法等。孩子学习更有效，家长选择更安心！

根据青少年体能训练场馆的标准，赫石所有场馆均配有新风系统，所有器械专业软包，地面铺设德国进口PVC加厚专业运动垫，所有设计只为确保儿童运动安全，家长选择更放心。



赫石全北京共19所校区，

涵盖朝阳、海淀、昌平、顺义、通州、大兴、丰台等。

所有校区均为直营，支持一站式转校，为孩子提供更方便的学习环境，家长选择更省心。

赫石是可以无条件随时退费的少儿体能培训机构。不管何时何地退费无忧，让孩子学习更开心，家长选择更放心。

赫石9年，全心服务。企业价值观始终秉承着一切以客户为中心，快速响应客户需求，持续为客户创造价值；始终将孩子的开心与进步，家长的安心与信任放在首位。为此推出单节课程质量不满意，立即退回课时政策。孩子学习效果有保障，家长选择更舒心。



# 赫石小超人体能挑战赛



这里，是孩子们成长的舞台；

这里，为孩子们提供了一个培养团队领袖能力的机会；

这里，就是赫石小超人体能挑战赛！

这是一项专门针对儿童的体能挑战赛，赛道全长4.2公里，共设24个挑战关卡。

通过挑战一个个关卡，培养孩子们拥有敢于挑战自我的能力。同时，让他们更好的明白比赛的输赢不是最重要的，而拥有良好的团队合作精神才是真正的成功！



# 赫石少儿讲座



主要讲解青少年科学体育训练的重要性及科学育儿的必要性等问题,让父母帮助孩子健康成长!



## 李昊偶

联合创始人  
教学部经理



## 体育是送给 孩子最好的礼物

易生病、不长个儿，胆子小、爱打人，我的孩子怎么办？含胸驼背没自信，体育达标老大难？别急，体能教育是良方！花滑、冰球、足球、篮球，到底我该选什么？别愁，李昊偶教练有说头！





## 张琰

赫石少儿体能创始人

国家二级心理咨询师—青少年儿童方向



## 育己即是育儿 家庭中的养育问题

孩子的学习辅导有没有让你胸闷气短、心脏搭了俩支架?孩子的调皮捣蛋有没有让你河东狮吼、骂完孩子骂老公?孩子的贪玩好吃有没有让你气急败坏、摔了手机和零食?

- a.童年的价值
- b.关于学习:学习是什么?100分好吗?表扬or批评?
- c.与坏情绪相处
- d.关于诱惑:零食游戏手机
- e.渐行渐远的青春期



关注赫石公众号

**赫石小超人**

北京赫石体育文化发展有限公司 | 400-815-6099 | WWW.HSPTEAM.COM