

男士学员找回年轻活力 跳起藏蒙舞 豪迈自然来

在青岛市老年大学的校园里,一门别开生面的新课程——藏蒙舞,正悄然成为男士学员们的热门选择。这门专为男士开设的舞蹈课程,不仅让学员们领略到了舞蹈的魅力,更让他们在舞动中找回了年轻时的活力与自信。



共舞夕阳下的美好

今年67岁的陈金强是藏蒙舞课程的教师,自2009年起,他便在老年大学任教,古典、芭蕾、民族舞样样精通。对于这次开设的藏蒙舞课程,他更是倾注了全部的热情和心血。

“班上一共有24名学员,全部都是零基础开始。”陈金强说,“所以一开始的教学会比较辛苦。但看到大家如此好学,我也被深深感染了。我会更加耐心细致地教大家,希望每个人都能在这门课程中有所收获。”

在教学过程中,陈金强老师不仅注重技巧的指导,更注重培养学员们的舞蹈感觉和表现力。他鼓励学员们大胆尝试,勇于展现自己的风采。在他的悉心指导下,学员们的舞蹈水平逐渐提高,自信心也日益增强。

兴趣盎然生向往

今年67岁的原永建,是藏蒙舞课程中的一名活跃学员。回忆起初次接触这门课程的情景,他依然难掩内心的激动。“当时看到招生简章上介绍这门课程时,我瞬间就来了兴趣。”原永建说,“虽然我之前从未接触过舞蹈,但家里的孩子都已长大成人,我也有了更多的空闲时间。培养一种兴趣爱好,不仅可以丰富我的业余生活,还能让我保持年轻的心态。”

原永建表示,他一直以来都对藏蒙舞抱有浓厚的兴趣。每当在电视上看到那些身着华丽服饰、舞姿矫健的舞者时,他都会感到一种莫名的震撼。“藏蒙舞展现出的那种气势和男子气概,让我十分向往。”他说,“所以,当看到老年大学开设这门课程时,我毫不犹豫地报了名。”

从零开始的挑战

与原永建一样,63岁的朱连志也是藏蒙舞课程的忠实学员。他告诉记者,自己从小就对蒙古舞情有独钟。“我觉得蒙古舞很有活力,动作强劲有张力,非常适合男生跳。”朱连志说,“之前我也曾想过在外面报名舞蹈课程,但发现古典舞等课程中女生学员较多,很难每节课都针对男士进行教学。而老年大学的藏蒙舞课程,正好满足了我的需求。”

尽管学员们都是零基础,但他们学习热情却丝毫未减。从热身运动到四肢练习,再到头肩、脚位等基本动作的练习,每一个部分都经过了长时间的磨合和反复练习。原永建说:“一开始的时候,我们确实遇到了很多困难。但大家的学习积极性都很高,心态也很好。没有人半途而废,反而都会在课前、课间反复练习,回家后也会按时完成课堂组合的作业。”

展现男士风采的舞台

经过几个月的学习,学员们已经能够熟练地掌握藏蒙舞的基本动作和组合。每当音乐响起,他们都会随着节拍翩翩起舞,展现出属于男士的独特风采。

“这两个月学习下来,我不仅身体得到了锻炼,还结交到了几位好哥们。”原永建说,“每周都有盼头,感觉生活更加充实了。”朱连志也表示,通过这门课程的学习,他不仅圆了自己的舞蹈梦,还感受到了舞蹈带来的快乐和满足。“每次跳舞的时候,我都会觉得自己仿佛回到了年轻时代。”他说,“那种活力和自信,是任何东西都无法替代的。”

教师陈金强表示,青岛市老年大学藏蒙舞课程的开设,不仅为男士学员们提供了一个学习舞蹈的平台,更让他们在舞动中找回了年轻时的激情和活力。这门课程不仅丰富了他们的业余生活,还让他们感受到了舞蹈带来的无限魅力。

记者 姜文祺

新鲜头茬、皮薄肉厚籽少、含量高口感好、泡水漂浮不下沉、夏天不结块的中宁好枸杞 宁夏头茬枸杞等参茸养生产产品 产地直销惠给您省钱70%

联合云南文山三七、西洋参、霍山石斛、内蒙黄芪、大连海参、西藏冬虫夏草等几十种养生滋补品,全部产地价直销、品质有保证价格更实惠

走进苟仙翁中宁枸杞基地

为了给大家分享更好的宁夏中宁枸杞,我们注册了自己的商标,苟仙翁品牌,并邀请了世界武术冠军王雪做我们的品牌代言人。我们还把之前的传统包装提升为小包装锁鲜灌装技术,锁住营养不流失,干净卫生方便携带。

我们苟仙翁中宁万亩枸杞基地,中宁枸杞核心产区,它的周边没有工厂,十几公里没有村庄,也没有被工业和生活污染。我们基地采取每亩地只种220株枸杞,3米的行距,1米的株距,这样既有利于光合作用,保证每颗枸杞有良好的通风光照条件,又能使枸杞树对土壤的养分充分吸收。

只要您一个电话,中宁头茬枸杞就给您送到家

应顾客需求,我们与西洋参、红参、黄芪、天麻主产区建立合作业务,以产地直销供货价销售:

品名	市场价	直销价	产品描述与买赠
黄芪(甘肃产)	140元1斤	60元1斤	直径1、2厘米长,买5斤送同品质1斤
黄芪(内蒙古产)	180元1斤	90元1斤	直径1、6厘米长,买5斤送同品质1斤
60头云南(文山春三七)	498元1斤	160元1斤	买3斤送同等三七半斤
30头云南(文山春三七)	698元1斤	220元1斤	买5斤送同等级三七1斤
20头云南(文山春三七)	980元1斤	280元1斤	买10斤送同等级三七3斤 可免费研磨超细粉或购买个状自己加工
西洋参(三年生)	1.9元1克	1元1克	今年新货,颜色金黄 参香味浓含量足,满500克送同等级西洋参50克
西洋参(五年生)	4.4元1克	1.8元1克	
西洋参(七年生)	6.8元1克	2.6元1克	
铁皮石斛	4元1克	1元1克	胶质浓,无残渣,含量高 霍山核心产区
铁皮石斛	7.8元1克	3元1克	买500克送同等级石斛50克
铁皮石斛	16元1克	4元1克	
大别山天麻	400元1斤	150元1斤	
云南天麻	900元1斤	300元1斤	买2斤送同品质半斤
灵芝孢子粉	368元1瓶	98元1瓶	买5瓶送同品质1瓶
燕窝	38元1克	22元1克	买100克送同品质燕窝10克
冬虫夏草	298元1克	168元1克	买50克送同品质5克
海参(50-55头春海参)	4800元1斤	2200元1斤	买3斤送同品质半斤
红参(三年)	3元1克	1元1克	直径1、0厘米,买500克送同品质50克
红参(五年)	7.6元1克	1.8元1克	直径1、6厘米,含量更高 买500克送同品质50克
鹿茸	8元1克	3元1克	买500克送同品质50克



什么是头茬枸杞?

历经三个月冬藏、三个月春歇之后结出的就是头茬枸杞,头茬枸杞皮薄肉厚、籽少、含量更高、果型更饱满、口感更好。

我们苟仙翁中宁头茬枸杞每一盒包装都有中宁枸杞防伪码,让您买的安心。33项检测全部符合标准,让您吃的放心。

小包装锁鲜灌装技术,锁住营养美味不流失,干净卫生更方便携带,让您用的舒心。

枸杞品级	市场价	直销价
大众级别枸杞	120元1斤	50元1斤
特优级别枸杞	160元1斤	70元1斤

购买活动
买5斤送同等级枸杞1斤
买10斤送同等级枸杞2斤
再加送长白山人参1枝



活动时间:11月13日-11月18日(买赠活动 赠完为止) 全国免费订购电话:400-135-0866 苏之源生物科技有限公司