

趣味体育、中考专项、健身塑形……哈市流行“体育外卖”

有从业者旺季月入3万 年轻人和学生是主要受众



文/摄 实习生 韩晴 生活报记者 刘维娜 李丹

近日,一种被称作“体育外卖”的新型服务,在哈尔滨悄然兴起。打开众多社交平台,搜索“上门体育”相关内容,趣味体育、中考专项、健身塑形比比皆是,有的从业者已实现月入一万元。为了解这项服务的实际情况、受众人群、未来发展趋势,记者连续三日走访,深入了解这一业态的现状。

薪资随季节变化

记者在调查中发现,“体育外卖”授课内容多样化,有的是针对单项运动提升技能,如篮球、足球,有的是针对专业考试提高拿分点,如中考跑步、排球颠球等。体育教练的薪资待遇随季节变化,总体来说尤为可观,夏季个人薪资大概是每月2万,冬天淡季个人薪资也能达到每月1万元左右。



27日,记者在哈尔滨市南岗区某小区的休闲广场上看到,25岁的李子龙正半蹲身子,把手纠正一名小学生跳绳时的发力姿势。这个曾在自行车赛场上追风的运动员,如今以“上门体育教练”的身份,把专业的运动指导,送到了更多孩子的家门口。

2020年,李子龙凭借国家一级运动员的资格,考入黑龙江冰雪职业学院体育运营与管理专业。2022年,收到在南京经营体育适能场馆的师姐邀请,他前往南京任该店店长兼经理,恰逢特殊时期,李子龙开始尝试上门教学,由此与“上门体育”结缘。2024年底,李子龙带着经验回到哈尔滨。

李子龙累计教过1000余名学员,目前主打体能加强与中考体育专项课程。“去年有个初三学生,立定跳远一直差5厘米达标,800米跑耐力不足。我结合冰城孩子冬季户外活动少的问题,设计了阶梯式爆发力训练和间歇跑方案,3个月孩子两项都拿了满分,家长还给我送了面锦旗。”他说,“旺季时我的薪资是每月3-5万元,冬天淡季薪资是每月2-3万元。”

一堂课收费100元至300元

记者采访了10多位“体育外卖”教练了解到,哈市上门体育多为一对一指导,也有一对二或者一对多,一般不会超过8人,一堂课根据人数收费100元至300元。

今年24岁的朱帅是哈尔滨师范大学运动训练专业的研究生,同时也是一家上门体能训练团队的创始人。2025年春天正式开启“体育外卖”,如今他带领15人的团队,已经服务了500多位学员,不仅帮助孩子提升了体能,还改变了不少孩子的生活状态。

曾在本科时兼职游泳教练的朱帅,在研究生阶段受到导师体能课程的启发,决定创业,专做体能训练。“体能训练的受众面广,无论是低龄儿童培养运动习惯,还是青少年应对中考体育,甚至是成年人减脂塑形都能用得上,这正是我想做的。目前,年轻人比较青睐这种形式,还有学生家长越来越重视孩子的体能,也是促进‘体育外卖’渐火的原因。”朱帅介绍。

受年轻人和学生家长青睐

从事5年“体育外卖”教练工作的王强告诉记者:“团队服务的500多位学员里,8到15岁的中小学生占比超四成,大多是为应对中考体育或改善体质而来。成人客户约占五成,以30到45岁的职场人为主,多住在南岗、道里的成熟社区,要么想减脂塑形,要么想通过简单运动缓解久坐疲劳。还有少数学龄前儿童,家长多是看重‘家门口学跳绳、练平衡’的便捷性。也有一部分特殊客人,他们可能是‘小眼镜’‘小胖子’,有的沉迷网

络缺少锻炼,甚至还有发育迟缓和患有孤独症的孩子,家长想通过体育锻炼改变他们的生活状态。”

此外,在推广过程中,王强告诉记者,他大部分客户都是被短视频招揽而来,“这种途径宣传年轻人接受快。如果选跳远等有一定风险的项目,我们会给孩子上保险。家长需要签合同,我们就以工作室的名义签订,明确课程、退费条款,而且我们不推大课包,都是家长基于信任报的小课包,减少纠纷。”

服务项目多元、付费灵活

记者走访发现,传统青少年运动培训的“固定场馆、固定时段”模式,让不少双职工家庭陷入“接送难、时间紧”的困境。而“体育外卖”的出现,恰好破解了这一痛点。“选择上门体育虽然单节课时费贵一些,但是却节省了我们很多的时间成本,另外,对一的训练也比大班课更有效率,孩子进步很快。”家长王成龙表示,“孩子在跑姿、爆发力、协调性上都有明显改善。”

记者了解到,针对年轻群体的服务项目更趋多元,除了常见的瑜伽、羽毛球私教,飞盘基础、滑板入门等小众运动也占据一定市场份额。“我一直想学飞盘,

但线下俱乐部多是集体活动,新手不好意思参与。体育外卖的一对一教学,能从基础动作慢慢练,门槛低多了。”28岁的市民刘宣女士说。

灵活的付费模式进一步降低决策成本,年轻用户大多选择单次付费或短期套餐,“不用承担高额年卡压力,想运动就约,不想动就停”成为主流消费心态。“体育外卖”以碎片化时间利用、个性化需求满足、轻量化消费模式为核心,将运动从“需要专门安排的事”转化为“融入日常的便捷选择”,这正是其持续走红的关键所在。

冰城律师提醒: 注意核实资质并保护个人隐私

黑龙江同长律师事务所执业律师徐凌在接受本报记者采访时说到,“体育外卖”作为一种灵活、便捷的新兴模式,其持续发展离不开规范的法律框架。

“首先要核实教练资质,另外要查看个人教练或团队是否进行过工商登记,是否存在无证照经营或主体资格不明确。签订合同时还要注意,合同条款约

定是否完善,如内容过于简单,未能全面涵盖课程内容、课时、费用、双方权利义务、违约责任、退费机制、争议解决方式等,容易在履行过程中产生纠纷。”

最后,徐律师温馨提醒,服务过程中会收集学员及家长的个人信息,如姓名、联系方式、住址、健康状况等,若这些信息保管不当或被泄露,将存在侵犯隐私与数据安全的风险。

刊登电话13946092977
●刘智勇遗失哈尔滨医科大学附属第一医院开具的住院收费票据,票号9901647314,金额:18451.26元,特此声明作废。

●本人姜晓博(身份证:230103198303271312)于哈尔滨大街1号金城蓝城购买的G4-201室房产,不慎遗失购房首付款票据原件(收据编号No:2038561,金额203750元,按揭贷款200000元)票据丢失,特此声明。

●本人高伟昌,在哈尔滨君豪义鸟小商品城有限公司购买B2地块集中商业A-1-B-44室房源,因保管不善,将交款收据丢失一张。开票日期:2018年4月26日,票据编号:H0019957,票据金额:20000元,特此声明作废。

刊登电话13946092977
公示
根据哈尔滨市人民政府关于历史遗留不动产办理的相关规定,现对以下房屋不动产权属受让人及相关情况予以公示:

本人李文华(身份证号:150424199111135124)现为汇雄生活汇小区A2栋2单元2004号房屋的受让人,原房屋所有人赵玉兰,已将该房屋实际交付本人,由本人实际占有,协议编号:01110270219。本人自愿做出承诺:该房屋实际为本人所有,获得途径合法,产权无争议,如本人承诺与事实不符,因该房屋所有权发生的任何纠纷由本人承担全部法律责任,与开发建设单位、棚改办、不动产部门无关。

如对上述房屋所有权人存有异议的,请在此公示发布之日起15个工作日内,向哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室和哈尔滨市不动产登记交易服务中心道外第二分中心提出异议申请,请求暂缓办理《不动产权证书》相关手续。

哈尔滨市道外区棚户区改造工作领导小组办公室,地址:道外区兴业街157号409室;电话:87822575

哈尔滨市不动产登记交易服务中心道外第二分中心,受理地址:道外区南直路703号;电话:87072843

刊登电话13946092977
诚聘

哈尔滨卓易科技发展有限公司是一家专业致力于安防产品、家庭防盗报警系统设计安装企业。

公司承接
闭路监控、远程监控、门禁系统、停车场卡道、入侵防盗系统、防盗报警、视频会议、公共广播、楼宇对讲、电子显示屏等智能建筑弱电工程的工程设计与安装。

应用类别:银行、公共交通、体育场馆、学校、商场超市、小区、娱乐场所及公共建筑设施场所。
公司拥有专业的销售团队,及在安防领域具有深厚技术力量专业的施工队伍。坚持“以人为本,科学经营”的管理理念,以“用户至上,信譽第一”的优质服务赢得了广大客户的认可和信任。

招聘:技术实习生10人
岗位要求:
1.监控、计算机及办公设备安装调试。
2.有责任心,良好的沟通能力。
3.工作认真,态度端正。

薪资待遇:
2800-3500元/月,试用期6个月,试用期转正缴纳五险。
地址:哈尔滨市南岗区南通大街258号船舶电子大世界西区356室
联系人:张经理
电话:15945696495

生活报中缝广告
受理地址:哈尔滨道里区地段街1号生活报一楼103室
刊登 84681180
15004697804
电话 13613600156

十多年前合唱团缺“灵魂”开始自学钢琴

96岁吕奶奶 从钢琴小白到钢琴达人 点亮老伙伴们晚年生活

文/摄 实习生 李彤 生活报记者 黄迎峰

“我和我的祖国,一刻也不能分割……”走进哈尔滨市道里区敬老服务中心,时常能听到悠扬的钢琴声伴着合唱声传出,弹琴者不是专业的音乐老师,而是96岁的吕伯英奶奶。这位曾在银行任职的老人,10多年前为了填补敬老院大合唱没有伴奏的空白,从零开始自学钢琴,如今已能熟练弹奏100多首曲子,不仅用音乐点亮了晚年生活,还带动身边多位老人拿起乐器,成为敬老院里“音乐榜样”。

合唱团缺少伴奏 80多岁自学钢琴

记者初见吕伯英奶奶时,她正坐在房间的电子琴前练习,手指虽不算灵活,按动琴键时却格外认真,阳光透过窗户洒在她身上,连额前的银发都透着温柔。“这电子琴是我自己网购的,平时没事就弹弹,练熟了再去楼下弹敬老院的钢琴。”吕奶奶笑着说,说话时眼神明亮,语气里满是活力,完全看不出已是近百岁高龄。

道里区敬老服务中心副院长宋春雨介绍:“吕奶奶性格特别随和,不管跟谁说话都说一笑的,平时还爱网购,自己买鱼、买花,拿到东西后总不忘分给身边的老伙计,大家都喜欢跟她打交道。”

谈及自学钢琴的初衷,吕奶奶的思绪回到了10多年前。那时她刚来到道里区敬老服务中心不久,很快就加入了院里的大合唱队伍,每天和老人们一起唱歌,日子过得十分热闹。可没过多久,教大家唱歌、负责伴奏的钢琴老师突然辞职,没了钢琴伴奏,原本整齐有力的合唱瞬间没了往日的精气神。“当时没有伴奏,大家唱歌都没劲儿,心里空落落的,就觉得咱们的音乐少了灵魂,可是钢琴并非一朝一夕能练成,难度太大,还是我来试试吧!”吕奶奶说,看着老伙计们失落的样子,她心里也不是滋味,想来想去,便萌生了自己学钢琴的念头。

专注苦练 百首曲子得心应手

这个想法一提出,身边有人担心:“吕姐,你都80多岁了,眼神不好,手指也不灵活,学钢琴哪那么容易啊?”可吕奶奶没打退堂鼓,“别人能学会,我为啥不行?多练几遍总能成。”从那以后,吕奶奶便开启了沉浸式学琴路。没有老师指导,她就对着乐谱一点点琢磨,先认音符,再练指法,忙的时候除了吃饭,几乎所有时间都耗在钢琴前。

学琴的过程,远比想象中艰难。年纪大了记忆力衰退,记谱成了第一道难关,一首简短的曲子,她往往要反复念、反复记,睡前躺在床上还在心里默背旋律;手指灵活度不够,按琴键时总容易按错,有时弹着弹着就窜到另一首曲子里;眼神也越来越不好,看乐谱时要凑得极近,时间久了眼睛又酸又胀。可即便如此,吕奶奶也从没放弃过。

“记不住就多记几遍,手指不灵活就多练几遍,出错了就从头再来,没啥难的。”吕奶奶说,有一次练《我

和我的祖国》,一段旋律总也弹不连贯,她就拆分成小节,一个音符一个音符地抠,练到整个下午,直到能流畅弹奏才肯休息。

如今,10多年过去,吕奶奶已从“钢琴小白”变成了“钢琴达人”,《我和我的祖国》《茉莉花》《映山红》等100多首曲子,她都能信手拈来,其中《我和我的祖国》更是她的“拿手好戏”,不管是独奏还是伴奏,都格外娴熟。除了敬老院公共区域的钢琴,她还特意网购了一台电子琴放在自己房间,没事就练一会儿,指尖的旋律成了她晚年生活最动听的陪伴。

“自从弹上钢琴,我每天都特别开心、特别幸福,这日子过得有滋有味。”吕奶奶说,她一直觉得,弹钢琴就是自己长寿的秘诀——认谱、背谱能锻炼大脑,活动手指能灵活关节,反复练习还能增强记忆力,“你看我现在,脑子不糊涂,手脚也利索,都是弹琴练出来的。”



带领伙伴们音乐中欢度晚年

吕奶奶的坚持与快乐,不仅滋养了自己,更感染了敬老院里的其他老人。副院长说,之前院里不少老人都觉得年纪大了学不会新东西,即便对钢琴感兴趣,也不敢尝试,总怕自己学不好。吕奶奶看在眼里,主动当起了老师,遇到想学琴的老人,她就拉着对方的手,耐心地说:“学琴不难,还对身体好,能练大脑、练手指,咱们一起学,慢慢就会了。”

在吕奶奶的鼓励和帮助下,不少老

人渐渐打消了顾虑,有的自己网购了电子琴,有的跟着吕奶奶一起练钢琴,原本沉闷的敬老院,渐渐充满了更多音乐声。“有位80多岁的张阿姨,以前特别不自信,连说话都小声,跟着吕奶奶学了半年钢琴,现在不仅能弹几首简单的曲子,还敢主动跟大家一起合唱,整个人都开朗了不少。”副院长笑着说,像张阿姨这样的老人还有好几位,他们都在吕奶奶的影响下,找到了晚年生活的新乐趣,变得越来越自信。

吕奶奶的故事打动身边人

吕奶奶的故事,不仅温暖了敬老院,还吸引了不少领导和社会人士前来探望。每当有人走进敬老院,看到96岁的吕奶奶端坐在钢琴前,流畅地弹奏出一首首曲子,都会忍不住惊讶:“这么大年纪还能弹得这么好,太厉害了!”大家常常围在钢琴旁,跟着吕奶奶一起唱歌、聊天,临走前还会和她合影留念,言语里满是敬重与爱戴。而吕奶奶总是笑着回应,弹起大家熟悉的曲子,让温馨的氛围在旋律中蔓延。

“一个人弹琴没意思,跟院里的老伙计们一起唱歌、一起弹琴,才觉得有意义。”吕奶奶说,未来只要身体还允许,她就会一直弹下去,不仅自己要享受音乐带来的快乐,还要带动更多老人学琴、爱琴,让更多人感受到音乐的力量,让敬老院里的日子,永远充满歌声与欢笑。

谈到长寿的秘诀,吕奶奶说:“无论多大年纪,生活都要有目标,放宽心、助人助己,欢乐无处不在!”

福彩 36选7	第25123期	01 06 11 12 13 15 22+20
	七乐彩 第25123期	01 03 08 10 16 21 29+15
	3D 第25288期	767
福彩 36选7	第25123期	01 03 08 10 16 21 29+15
	七乐彩 第25123期	01 03 08 10 16 21 29+15
福彩 36选7	第25123期	01 03 08 10 16 21 29+15
	七乐彩 第25123期	01 03 08 10 16 21 29+15
福彩 36选7	第25123期	01 03 08 10 16 21 29+15
	七乐彩 第25123期	01 03 08 10 16 21 29+15