



**aasfp** **PRO**

# 芬蘭北歐式健走ONWF\* 銀級教練證書課程

Certificate in Nordic Walking ONWF\* Silver Trainer Course

CEUs

1.2

CPD

Pending

北歐式健走 (Nordic Walking) 源自芬蘭，是一項由越野滑雪改良而來的持杖健走運動，可針對長期病患者和長者改善痛症等問題。AASFP聯合香港北歐式健走協會 (HKNWA)，成為唯一在中國香港頒發「北歐式健走國際證書」的合作機構。

此約10小時的課程，指導原創北歐式健走的多元化運動教學技巧，讓學員成為北歐式健走專業教練。課程將教導學員如何從事北歐式健走運動，透過分享辦理北歐式健走活動的案例及基本教案，培養學員北歐式健走的教學能力，未來可在社區活動、小組課程或輕旅行中擔任教練角色。完成此認證課程，學員可直接獲取雙證書包括芬蘭ONWF北歐式健走領袖 (ONWF Leader BRONZE Membership) 及銀級教練證書 (ONWF Trainer SILVER Membership)。



## 課程重點

- 掌握北歐式健走的歷史、發展及其在健身運動中的重要性
- 學習並實踐原創北歐式健走的基本技巧
- 掌握 ONWF\* 指導員在北歐式健走中的教學方法與溝通技巧
- 學習與夥伴一起進行的健走杖運動
- 探索如何將彈力帶訓練與健走杖運動結合
- 理解運動前安全評估的重要性



日期

時間:

2025年5月17日 (六) 9:00a.m.-6:30p.m.

2025年5月18日 (日) 2:00p.m.-6:30p.m.

地點: aasfp / 戶外



課程  
費用

團體報名優惠 (3人或以上): HK\$ 3,600

舊生會價: HK\$ 3,800

正價: HK\$ 3,900

2025年4月26日前報名可享 **HK\$100** 早鳥優惠

\*價錢包括 Nordic Walking 杖一對 (價值 HK\$780)

導師

**方建城**

**Aleph**

首位香港北歐式健走金級教練 (ONWF)  
北歐式健走協會創辦人/首席教練



導師

**王奕朗**

香港教育大學運動科學學士  
北歐式健走金級教練 (ONWF)



**2578 9877**  
**www.aasfp.com**

AASFP

5543 3050

aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室  
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK