

# 國際街頭健身及徒手訓練 專家證書課程

*Certified Street Workout  
& Calisthenics Specialist*

## 第3班



街頭健身已經成為一項競技運動，除了腹肌訓練、引體向上、曲臂撐、深蹲和伏地挺身這些常見的街頭健身動作外，一些需要極大力量的雜技動作，例如倒立、前水平、後水平、龍旗、人體國旗、俄式挺身（俄挺）、十字支撐、暴力上槓和單手引體向上等等，都被公認為最具挑戰性的技巧！

aasfp聯同世界街頭健身聯會（WSWCF）舉辦首個在香港舉辦的街頭健身國際認證課程，課程結合實體和網上課程，提供歐洲最前沿的街頭健身知識和技能。透過實踐訓練和個性化指導，您將全面掌握街頭健身的核心概念。完成課程後，您將獲得認可的證書，為職業發展帶來更多機會。開啟您在街頭健身界的精彩旅程！

**課程結構**

- 2日9小時的實體課
- 7小時網上課程

- ★ 學員必須出席及完成所有課堂並通過考核，方能取得 WSWCF 發出的「國際街頭健身及徒手訓練教練證書」及 AASFP × WSWCF 發出的「國際街頭健身及徒手訓練專家證書」。
- ★ 學員有機會成為香港首批 WSWCF Master Trainer，為 AASFP 在香港區進行 AASFP X WSWCF 「認證街頭健身應用專家證書」課程！



日期

日期：2025年7月19及20日  
時間：10:00a.m. - 7:00p.m.  
地點：鰂魚涌英皇道1065號  
東達中心11樓1103A室



課程費用

舊生會價：HK\$9,500  
正價：HK\$9,800  
早鳥優惠：2025年6月19日 前報名  
可享HK\$1,000優惠

導師

**Pauls Jemeljanov**



拉脫維亞 WSWCF Master Trainer  
2024年波羅的海街頭健身 Freestyle 冠軍

