

aasfp *Plus*

功能訓練應用課程 (懸掛系列)

CEUs 0.4
A A S F P

Functional Training Skills Course
(Total Resistance Exercise Series)

功能訓練技巧課程 (懸掛系列) 是一門旨在教授學生如何運用懸掛訓練系統進行功能性訓練的課程。懸掛訓練系統是一種利用懸掛設備和重力進行全身運動的訓練方式，可提高力量、平衡、柔軟性和核心穩定性。本課程將提供學生所需的知識和技能，以成為專業的懸掛訓練的使用者。

課程內容

- 理解懸掛訓練系統的原理和優勢
- 掌握基礎和進階的懸掛訓練動作技巧
- 能夠設計和調整適合不同客戶的訓練計劃
- 提供客戶安全和風險管理的指導
- 熟悉設備的維護和保養方法



日期

日期：2024年8月22日 (四)
時間：2:00p.m.-6:00p.m.
地點：aasfp



課程費用

團體報名：HK1,340 (三人或以上)
舊生會價：HK\$1,500
正價：HK\$1,580
早鳥優惠：2024年8月1日前報名可享HK\$80優惠



導師

魏仲宏 Derrick NGAI

AASFP 講師
THEi運動及康樂管理社會科學學士 (運動治療)
Level 3神經動能治療法
(Neurokinetic Therapy, NKT)

2578 9877
www.aasfp.com

f AASFP
5543 3050 aasfp@aasfp.com
香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp
SINCE 1992