

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10月31日 (四)

時間: 2:00p.m.-6:00p.m.

地點: AFMC



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10月10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

📱 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