

# aasfp *Plus+*

*Fitness* 運動療法

# 脊柱側彎

第11班

Therapeutic  
Exercise for Scoliosis

CEUs 1.2  
A A S F P

坐姿不正，經常翹腳，低頭玩手機，以及只靠一邊肩膀提重物，多是都市人的惡習。但不可不知，這也是脊柱側彎惡化的前奏！而脊柱側彎的患者往往長期飽受著頸肩及腰背痛的煎熬！

此課程屬F1系列，AASFP特設一天8小時課程，讓教練學習一套分成5個階段的循序漸進訓練方案，為脊柱側彎的客戶設計30堂訓練課堂，減輕他們腰背的不適。

課程簡介



日期

日期：2024年11月14日（四）  
時間：9:00a.m.-6:00p.m.  
地點：AASFP課室



課程費用

團體報名(3人或以上) **HK\$2,500**  
(2024年10月24日前報名可享HK\$100優惠)  
舊生會價 **HK\$2,700**  
正價 **HK\$2,800**

石景逸  
Stone SHEK



THEi 運動及康樂管理社會科學學士（運動治療）  
英國註冊運動治療師  
香港精英田徑運動員體能教練及治療師

☎ 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