



# Clubbell: Certificate in Clubbell Strength Training (Level 1&2)

## 棒鈴力量訓練法

(一級及二級)

CEUs 1.0  
AASFP



### 加入aasfp，成為頂尖的棒鈴專家！

Tarzan Clubbell Flow (TCF) 暢流棒鈴一級及二級認證培訓旨在幫助棒鈴愛好者和私人教練掌握基本的棒鈴使用技術，以進行體能和功能性訓練。學員完成此課程及通過測試後可以取得第一及二級證書，並有機會進入第三級的專家級課程，成為本港少數教授棒鈴的專家！

- 棒鈴介紹：認識棒鈴的歷史、結構和不同類型的棒鈴。
- 安全注意事項：學習使用棒鈴時的安全原則和注意事項，以避免受傷。
- 握持和姿勢：學習如何正確握持棒鈴、維持正確的身體姿勢。
- 基本的棒鈴動作：推、拉、舉、抓、旋轉等。
- 動作組合：學習如何將不同的動作組合在一起，創造出流暢的動作流程。



日期

日期：2025年3月22日及23日(六及日)

時間：1:00p.m.-6:00p.m.

地點：aasfp



課程費用

團體報名：**HK\$5,200**

舊生會價：**HK\$5,600**

正價：**HK\$5,800**

早鳥優惠：2025年3月1日前報名  
可享**HK\$200**優惠



導師

路暢 Luke

棒鈴 (Clubbell) 導師

TCF 暢流棒鈴 (Clubbell) 創始人

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