

伸展教練證書課程

Stretch Trainer Certification Course – STT-0426-66

課程簡介：	運動員賽前賽後伸展如何安排？伸展做到什麼程度才有效舒緩長期痛症？本課程教授學員不同種類伸展技巧，以及伸展工具的使用，系統化教導學員為不同客人如健身愛好者，運動員和姿勢不良人士設計伸展訓練方案。
對象：	適合運動員，健身教練及對此課程有興趣人士。
課程結構：	本課程合共21小時，18小時理論及實踐課，2.5小時理論及實習考試
課程內容：	- 伸展指引及應用 - 軟組織及柔韌性 - 神經系統及柔韌性 - CEO x ANSWERS伸展系統 - 辦公室伸展動作 - 運動伸展動作 - 伸展系統應用 - 伸展個案分析 (辦公室) - 伸展個案分析 (運動、複習)
導師簡介：	Ms. MAVIS IP (葉奕璋) - aasfp 精英教練，Mi Mission Training Studio 創辦人。持有英國諾森比亞大學運動教練科學（榮譽）理學士學位，並擁有瑜伽、普拉提、專項人士訓練等多項專業認證。教授瑜伽超過20年，擁有豐富私人訓練及不同年齡層教學經驗。教學注重安全、精準與實用，致力幫助學員掌握正確伸展技巧，提升柔軟度與身體靈活性。
課程學費：	舊生會價：\$5,680 正價：\$5,880 提前報名優惠政策 – 在開課三週前交費報名的學員可以得到HK\$200.00優惠 *團體報名優惠(3人或以上)：HK\$5,280 **學員可獲贈 能屈能伸1：膝關節治療不求人書刊
日期及時間：	2026年10月9, 10, 11日 (五 / 六 / 日) (09/10)：7:00p.m. – 10:00p.m., (10/10)：10:00a.m. – 6:00p.m., (11/10)：10:00a.m. – 7:00p.m.
考試日期：	實習考試：2026年10月21日(三), 7:00p.m. 理論考試：2026年10月28日(三), 7:00p.m. – 8:30p.m.
上課地點：	AASFP課室
入學資格：	持有運動科學及體適能基礎課程或同等學歷資格
延續學分：	AASFP CEUs：1.5，HKPA CPD：15
授課語言：	粵語，輔以英文
報名手續：	WhatsApp: 5543 3050 / 登入 www.aasfp.com / 致電 (852)2578 9877