

# aasfp *Plus*

## 水中私人體適能 教練證書

第14班

Aqua Personal Trainer Certification

CEUs 1.2  
AASFP

### 課程簡介

透過水中私人體適能教練證書課程，私人教練可利用多款水上器材學習為一群特殊人士設計另類的訓練方式。例如孕婦、長者及有肌肉與骨骼問題的客人。



### 水中運動五大好處：

- 水中運動涼快，不會出現因體溫過高而引起不適；
- 水的浮力有復康作用，特別是體重過高、腰背痛及下肢關節受傷的人士；
- 水中訓練有助增強肌力和肌耐力，其效果如同陸上的重量訓練；
- 水上器材所作的訓練多元化，增加阻力和提升心肺功能，促進血液循環及新陳代謝的功效；
- 私人教練可提供個別及小組訓練，不用擔心場地的限制，同時可擴大客戶群，從而增加收入。



日期

日期：2026 年5月12日 - 6月9日 (二/六)

時間：2:00p.m.-5:00p.m.

7:00p.m.-10:00p.m.

地點：AASFP及薄扶林



課程  
費用

團體報名 **HK\$4,880** (三人或以上)

舊生會價 HK\$5,280

正價HK\$5,480

早鳥優惠：2026年4月21日前報名  
可享HK\$200優惠

### 李修任

註冊物理治療師(香港)

運動科及體力活動理學碩士 (香港中文大學)

游泳教師及水中健體復康導師 (香港游泳教師總會)

☎ **2578 9877**  
[www.aasfp.com](http://www.aasfp.com)

📱 AASFP

☎ 5543 3050

✉ [aasfp@aasfp.com](mailto:aasfp@aasfp.com)

📍 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp   
SINCE 1992