



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

全方位 健身球教練課程

Comprehensive Exercise Ball Instructor Certification



課程簡介：

健身球除了可鍛鍊軀幹的穩定性、改善不良姿勢及減少腰背痛之外，還可以鍛鍊平衡力及協調性。此課程分為兩部份，單元一教導學員利用健身球訓練肌力及改善柔韌度，而單元二教授姿勢改善和強化核心肌群的訓練。學員完成課程後，可因應客人的情況，利用健身球令訓練變得更有效、更合適及更多元化。

課程重點：

- 了解健身球的訓練原理
- 學習健身球新興的訓練方法
- 學習近五十種不同難度的健身球訓練動作和技巧



王善德
Stanley WONG

Precor Queenax Master Coach
Spinning Master Instructor 國際主教練



林家琪
Michelle LAM

AASFP首席臨床普拉提教練
BASI™ 委任教學人員



日期：單元一：2019年9月7日 (六)
單元二：2019年9月21日 (六)
時間：10a.m. – 6p.m.
理論考試：7p.m. – 8p.m.
地點：AASFP

*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



課程費用：AASFP 會員：HK\$3,780
非會員：HK\$3,880

全課程

AASFP
CEUs: 1.6

優惠政策

團體報名 (3人或以上)：每人HK\$3,580
2019年8月17日前報名可享HK\$100優惠

個別單元收費：AASFP 會員：HK\$2,330
非會員：HK\$2,430

AASFP
CEUs: 0.8

優惠政策

單元一：8月17日前報名可享有HK\$100優惠
單元二：8月31日前報名可享有HK\$100優惠

*如曾修讀AASFP健身球教練證書課程，可以優惠價HK\$2,180報讀全課程



報名熱線：
2578 9877



AASFP



aasfp@aasfp.com



5543 3050



www.aasfp.com



香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室



首次報讀健身球課程的學員，可獲贈教育光碟及健身球一個。

