



Online

體適能訓練課程: 家居健身

Online Fitness Training Course: Home Workout

Home Workout

將成為未來一大趨勢，足不出戶，使用簡單工具便可「尖一尖」？無論你是健身愛好者，或是擁有一定經驗的健身教練，此全新課程助你開拓網上市場，找準市場定位提升知名度。課程結合AASFP教學資源以及超過100個Home workout的‘C.L.I.P.S.’訓練體系設計，透過不同簡單工具設定合適各種類型客戶的訓練方式，以及激勵技巧，助你快人一步掌握網上市場，成為網上健身紅人，捕捉未來新機遇！

學習目標

- 1 認識傳統教練及Online健身教練的演變
- 2 認識如何應用培訓、促進和介紹Online健身教練的知識
- 3 學習市場技巧、形象以及網上教練服務
- 4 了解面對面教學與網上教學的區別
- 5 了解與客戶訓練時的安全和責任問題
- 6 學習在網上教學時使用不同的輔助工具和技術

合適人士

- 1 健身愛好者
- 2 具一定經驗的健身教練
- 3 期望開拓網上健身市場的人士

🕒 學時：合共16小時
(包括：網上學習：8小時、自我導向學習 8小時)

💰 費用：HK\$1,280 正價

首50名報名學生，可享疫情推廣優惠**HK\$780**及獲贈價值\$98的《健身不去Gym Anywhere》一本
完成所有課程的學生將獲得AASFP的修讀證書，如要獲得此證書之教練資格，學員需要持有運動科學及體適能基礎課程及通過指定考試。



導師

周錦浩

AASFP CEO / 課程總監
註冊物理治療師



專業動作示範

王力恒

姚詠雯

林敬良

張劭衡

羅卓韻

邱潔盈

歐鴻斌

海龍 特兒
高級私人體適能教練 Cathy Luk
及 Mia Choi

Home Workout

