



aasfp PRO

芬蘭北歐式健走ONWF* 銀級教練證書課程

Certificate in Nordic Walking ONWF* Silver Trainer Course

CEUs 1.2
A A S F P

CPD Pending

北歐式健走 (Nordic Walking) 源自芬蘭，是一項由越野滑雪改良而來的持杖健走運動，可針對長期病患者和長者改善痛症等問題。AASFP聯合香港北歐式健走協會 (HKNWA)，成為唯一在中國香港頒發「北歐式健走國際證書」的合作機構。

此約10小時的課程，指導原創北歐式健走的多元化運動教學技巧，讓學員成為北歐式健走專業教練。課程將教導學員如何從事北歐式健走運動，透過分享辦理北歐式健走活動的案例及基本教案，培養學員北歐式健走的教學能力，未來可在社區活動、小組課程或輕旅行中擔任教練角色。完成此認證課程，學員可直接獲取雙證書包括芬蘭ONWF北歐式健走領袖 (ONWF Leader BRONZE Membership) 及銀級教練證書 (ONWF Trainer SILVER Membership)。



課程重點

- 掌握北歐式健走的歷史、發展及其在健身運動中的重要性
- 學習並實踐原創北歐式健走的基本技巧
- 掌握 ONWF* 指導員在北歐式健走中的教學方法與溝通技巧
- 學習與夥伴一起進行的健走杖運動
- 探索如何將彈力帶訓練與健走杖運動結合
- 理解運動前安全評估的重要性



日期

時間：

2026年1月10日（六）9:00am-6:30p.m.

2026年1月11日（日）2:00p.m-6:30p.m.

地點：AASFP / 戶外



課程
費用

團體報名 (3人或以上) : HK\$3,600

舊生會價 : HK\$3,800

正價 : HK\$3,900

2025年12月20日前報名可享 HK\$100 早鳥優惠

* aasfp X Nordic Walking 杖一對:
報讀學員可享優惠價HK\$498 (原價HK\$780)購買

2578 9877
www.aasfp.com

f AASFP

5543 3050 aasfp@aasfp.com

香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室
Room 1603, 16/F., Eastern Centre, 1065 King's Road, Quarry Bay, HK

導師 方建城

Aleph

首位香港北歐式健走金級教練 (ONWF)
北歐式健走協會創辦人／首席教練



導師

王奕朗

香港教育大學運動科學學士
北歐式健走金級教練 (ONWF)



導師

曹望之
Nathanael

註冊物理治療師
註冊運動治療師

