

aasfp PRO

長者

體適能訓練

專業訓練處方

Elderly Fitness Specialized Prescription Program

CEUs 1.0
A A S F P

第35班



課程簡介

Fit & Fun!

如何讓長者健康及快樂地做運動，事先評估他們的健康狀況是最大關鍵！此課程助你了解長者生理及機能上的變化，以及運動的常見創傷等安全事宜，從而有效設計一系列對長者的體適能訓練處方。

為有效提高教練於指導、保護或協助長者訓練時的信心及專業性，課程將安排學員到長者中心實地考察及實習，以實踐練習部份。

課程內容

- 認識高血壓、糖尿病、關節炎、骨質疏鬆症、哮喘對長者的生理變化及常見疾病或傷患
- 如何設計一個合適長者的訓練課程
訓練設計及目標之制定
- 了解哪些動作容易導致長者骨折或脊椎創傷
- 教導長者如何保護自己，例如安排如何預防跌倒之相關訓練、平衡訓練及本體感受訓練



日期：2026年1月17, 24日 (六)

時間：17/01 (六)：10:00a.m. – 5:00p.m.

24/01 (六)：1:30p.m. – 4:30p.m.

地點：AASFP課室 / 長者中心

入學要求：
高級私人體適能教練證書



正價：HK\$2,380 舊生會價：HK\$2,280

(3星期前早鳥優惠 HK\$100)

團體報名(3人或以上)：**HK\$2,080**

課程導師



管政棋
Jackie KWAN
註冊物理治療師

☎ 2578 9877
www.aasfp.com

Facebook Instagram AASFP
☎ 5543 3050 ✉ aasfp@aasfp.com
📍 香港鰂魚涌英皇道1065號東達中心16樓1603室

aasfp 
SINCE 1992