aasfp PRO

長者
體適能訓練
專業訓練處方
Elderly Fitness Specialized Prescription Program

CEUs 1.0 AASFP

第34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 : 2025年5月24日, 6月7日 (六)
時間 : 24/05 (六) : 10:00a.m. – 5:00p.m.
07/06 (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
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 AASFP SINCE 1992