



伸展教練 證書課程

Stretch Trainer Certification Course



日間班

課程簡介

趨勢 運動講求身體狀態，賽前賽後的伸展有助過勞肌肉加快恢復，而透過不同的伸展方式，亦有助紓緩長期痛症。本課程教授學員不同種類伸展技巧，以及伸展工具的使用，教導學員為不同客人如健身愛好者、運動員和姿勢不良人士設計伸展訓練方案。

課程 重點

- 伸展訓練原理及實踐
- 方案設計
- 肌膜激痛點及IAT技巧
- 了解姿勢不良人士伸展



湯麗明 Kate TONG
AASFP教練導師
AIS(Mattes Method) 認可伸展師

CPD 15

CEUs 1.5

第 64 班



上課日期: 2026年3月17, 20, 24, 27, 31日, 4月10日(二, 五)

平日時間: 1:30p.m. – 5:00p.m. / 5:30p.m.

上課地點: AASFP



課程費用: 舊生會價: HK\$5,680 正價: HK\$5,880

優惠政策 提前報名繳費優惠: 2026年2月24日前報名可享HK\$200優惠

團體報名(3人或以上): 每人 HK\$5,280

學員將
獲贈



能屈能伸1:
膝關節治療不求人

價值HK\$88一本

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
SINCE 1992