

伸展教練 證書課程

Stretch Trainer Certification Course

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。

效果

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65班

上課日期：2026年7月12, 19, 26日, 8月5日 (三 / 日)

時間：9:30a.m. – 5:00p.m. / 5:30p.m.

7:00p.m. – 10:00p.m.

上課地點：AASFP



學員將獲贈

能屈能伸1：
膝關節治療不求人

價值HK\$88 一本



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6月21日前報名可享HK\$200優惠

團體報名(3人或以上)：每人 **HK\$5,280**

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