

伸展教練 證書課程

Stretch Trainer Certification

第 66 班

aasfp **Plus+**

2026年
加強版

CEUs

1.2

CPD

PHYSIO

Pending

課程簡介

**訓練強度重要，
但真正提升由伸展開始！**

運動員賽前賽後伸展如何安排？伸展做到什麼程度才有效舒緩長期痛症？

本課程教授學員不同種類伸展技巧，以及伸展工具的使用，系統化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。



能屈能伸1：
膝關節治療不求人

價值HK\$88



日期：2026年10月9-11日

時間：7-9p.m. / 10a.m.-6p.m./7p.m.

地點：AASFP



三人同行價：**HK\$5,280**

舊生會價：**HK\$5,680**

正價：**HK\$5,880**

2026年9月18日或之前報名

可享 **HK\$200** 早鳥優惠 (3人同行除外)



課程重點

- 伸展指引及應用、軟組織及柔韌性、神經系統及柔韌性、CEO X ANSWERS 伸展系統
- 辦公室伸展動作
- 運動伸展動作
- 伸展系統應用、伸展個案分析（辦公室）、伸展個案分析（運動、複習）



導師 **葉奕璋**
Mavis IP

aasfp精英教練（第四屆）
空中瑜伽導師



☎ 2578 9877
www.aasfp.com

☎ 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