



# 愛上高爾夫

## 提升高爾夫技能的能力測試和方案

### Love Golf – Test and Training Program for Performance Enhancement

AASFP  
CEUs: 0.4

揮桿是高爾夫的一個主要動作，然而看似簡單的動作，卻涉及很多身體的配合，如長期揮桿不正，有機會造成慢性或急性受傷。此工作坊，讓學員可認識常發生的揮桿毛病，更可以即場體驗16種測試，製訂出屬於您自己的高爾夫訓練方案，針對性改善表現和了解如何預防受傷。

- 了解 12 種高爾夫球手發生揮桿毛病的原因
- 可親身體驗 16 種高爾夫球體能測試
- 現場感受多種不同的高爾夫球體能訓練帶來的效果
- 學習分析測試結果製訂出屬於自己的高爾夫體能訓練方案
- 如何防範 6 大高爾夫球運動創傷
- 認識高爾夫球體能教練所擔任的工作



日期：2019年8月22日  
時間：6:00 p.m.-10:00 p.m.  
地點：AASFP



課程費用： 團體報名(3人或以上) **HK\$890**  
會員價 **HK\$950**  
(早鳥優惠 **HK\$30**) 正價 **HK\$980**



**潘永健**

**SAM PUN**

AASFP 高級私人體適能教練  
美國 TITLEIST 高爾夫球體能教練  
香港高爾夫球隊隊員體能教練



**2578 9877**



AASFP



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



一分鐘短片知多D