



ASIAN
ACADEMY FOR
SPORTS &
FITNESS
PROFESSIONALS
亞洲運動及體適能專業學院

愛上高爾夫 免費公開課 Love Golf Open Class



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



從運動科學的角度看，高爾夫運動包含了，肌肉力量、肌肉爆發力、柔韌度、協調、平衡等體適能元素，如果揮桿不正確可能會導致急性或慢性受傷，影響了運動表現。此免費公開課，除了認識常見的揮桿錯誤，還會了解體適能元素對高爾夫運動的重要性，從而減低因揮桿而受傷的機會。



日期：2017年7月13日
時間：7:00 p.m-8:30 p.m.
地點：AASFP



報名熱線：
2578 9877



AASFP



aasfp@aasfp.com



5543 3050



www.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