

AASFP 體適能專業發展

Fitness Professional Development

健康體適能 Physical Fitness

AASFP 教練導師

精英教練



資歷架構
Qualifications
Framework
資歷架構級別: 3

高級私人體適能教練 (日班/夜班/醫護專業人員班/女教練班)



高階空中瑜伽導師

空中瑜伽導師

雙證書
瑜伽導師

健美訓練
技巧

長跑教練

自身體重
教練

兒童及
青少年
體適能教練

全方位
健身球
教練

伸展教練

運動按摩

水中私人
體適能教練

運動科學及體適能基礎課程

高級運動營養及
飲食護理顧問

營養及體重控制

營養解碼系列

泰拳教練(高級)

泰拳教練(中級)

泰拳教練(基礎)

FITNESS 完美體態
訓練: 超級英雄

六大肌肉
星級工程系列

FITNESS 完美體態
訓練: 準新娘

GROUP TRAINING
小組訓練系列

姿勢
全方位訓練
小組體態前
訓練設計
懸掛系統
消耗方案
HIIT專項及
全身訓練方案

綜合肌筋膜放鬆法



筋膜炎放鬆
認證課程

運動貼療法

Pilates Training Series
普拉提訓練系列

FITNESS 運動療法
脊柱側彎

FITNESS 運動療法
膝關節損傷

FITNESS 運動療法
肩關節損傷



「自」療教室



大眾體適能 General Fitness