



International
Licensee

美國運動體適能協會

2021/12/4~2022/1/15

PFT 個人健身教練 養成班

課程內容

養成班課程以 AFAA PFT 個人體能訓練：理論與實踐教材為主，內容包含：(1)運動生理剖析知識，(2)心肺訓練、重量訓練與柔軟度訓練的動作設計，(3)教學技巧與運動處方規劃，(4)人類行為變化與溝通技巧，(5)運動指導與運動傷害預防，(6)正確的運動營養概念，(7)特殊族群運動教學...等。

【適合報名之對象】運動教練、健身狂熱份子、斜槓族、想了解健身知識者、一般民眾、大專院校學生。

報名費用(含 48 小時養成培訓、檢定、場租費、講師費、教材)

- AFAA 會員：33000NT/人
- 非會員：38000NT/人
- 非會員(報名同時入會)：35500NT/人
- 早鳥優惠：2021/10/31 完成報名，折 2500NT，學生、軍、警、消、護，可再折 1000NT (需提供證件)
- 團報優惠：3 人團報，每人折 2500NT，學生、軍、警、消、護，可再折 1000NT (需提供證件)

上課地點：

Power Life Gym

高雄市仁武區仁孝路 536 號 2 樓

講師陣容：



蔣珮泠 教官



林育安 教官

課程相關詢問：



apple0958111342

linyuandy

報名連結：

<https://forms.gle/iJmRNatYapRV9ukcz>



蔣珮泠 教官

AFAA PFT 個人健身教練 教育指導陣容 檢定官

AFAA CPI 皮拉提斯 教育指導陣容 助理顧問

AFAA MAT 墊上核心 教育指導陣容 助理顧問

國立體育大學運動與健康科學學院碩士

RYT-200 美國瑜伽聯盟認證師資

RPYT-85 美國瑜伽聯盟認證孕婦瑜珈師資

BoDhi 葆體孕婦瑜珈認證師資

Ture Yoga 皮拉提斯師資培訓

Ture Yoga 熱瑜珈師資培訓

EOXi 黑卡飛輪教練



林育安 教官

AFAA PFT 個人健身教練 教育指導陣容 實習教官

Power Life 健身俱樂部 內訓講師

AFAA PFT 個人健身教練

ACE -CPT 私人教練

3DMAPS 動態分析及表現系統

CAFS 應用功能性科學

NKT Lv1 神經動能療法

RPR 反射性性能重置

Pain Science 疼痛科學

TRX-STC 懸吊訓練認證

KBC-Lv1 硬式壺鈴認證

True Fitness 私人教練

