

2021 Simon 教官 PFT 個人健身教練養成培訓班 ~ 高雄場 三月

聯絡方式： 0921-997863

Line ID: gailchen1214

Facebook：陳家羚

E-mail：gail_chen2000@yahoo.com.tw

AFAATM

International
Licensee

美國運動體適能協會

Athletics and Fitness Association of America

AFAA是具有公信力且可信賴的教育機構，所有的檢定考試及教育課程皆受相關單位認可：

- 是由國際健身認證機構IHRSA 2005年推薦
- 認證考試由「美國健身測試委員會」National Fitness Testing Council (NFTC) 統籌管理。
- 理論與實技考試內容受「美國生命研究會」[Vital Research](#)認可。
- 「美國健身考試委員會」[National Board of Fitness Examiners \(NBFE\)](#) 結為聯盟。
- 「美國國家能力認證組織」National Organization for Competency Assurance的一員，
- 現為[Institute for Credentialing Excellence \(ICE\)](#)。
- 遠程教育中心(DEC)裡課程是由美國教育部認可的認證機構-遠程教育認證委員會(DEAC)提供。

《聰明理財》雜誌 (SmartMoney) 介紹了專業學家們對未來的預測。

有 **5 種行業**將會成為**未來十年內**就業市場上**熱門**的選擇：

第一：共同投資者

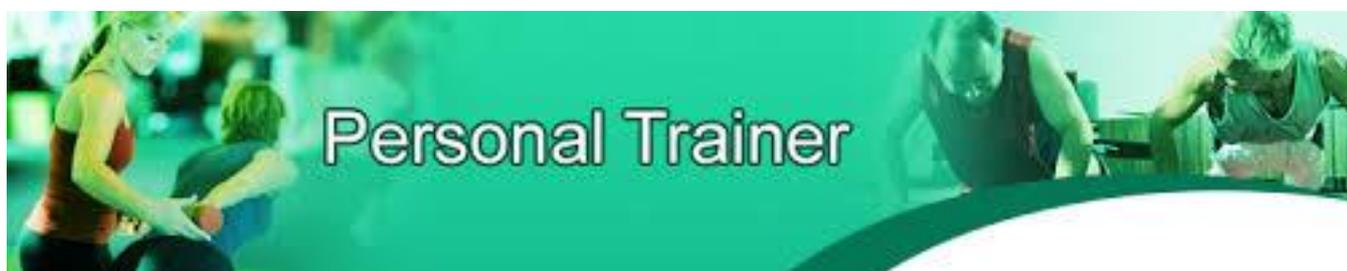
第二：幼童教育專家

第三：體驗管理人



第四：健康管理

隨著現代人壽命的增加，會有更多人想要讓自己身體保持在一個最佳的狀態。這時就需要一個能夠隨時提供各種如運動、飲食營養、藥療等資訊的健康教練。



課程內容: (以 AFAA PFT 個人體能訓練 : 理論與實踐)

1. 完整解剖知識與運動生理剖析。
2. 正確心肺訓練、重量訓練與柔軟度訓練的動作設計、教學技巧與運動處方規劃。
3. 了解人類行為變化、懂得與人溝通和落實運動安全。
4. 學習從顧客角度來指導運動、避免運動傷害與學習正確的營養概念。
5. 特殊族群運動教學 (銀髮族、孕婦、代謝疾病與小孩)。



專業運動課程

◆飛輪 ◆壺鈴 ◆拳擊 ◆TRX
◆瑜珈 ◆有氧 ◆舞蹈 ◆ZUMBA
私人教練 # 團體包班
體能訓練 # 鐵人三項

入口處：大順一路552號(柏安診所旁) 電話：07-5508152 / 0933364227

開班訊息:

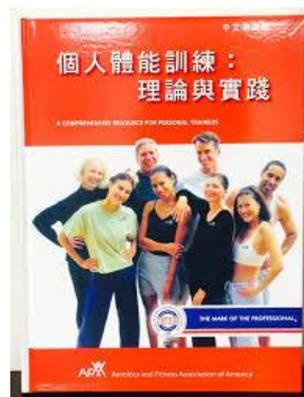
- ▶ 開課地點: [R&B FITNESS](#) (高雄市左營區博愛二路 8 號 3 樓)
- ▶ 開課日期: 2021 / 03 / 07、14、21、28、4/11、18、25 每周日 09:30 ~17:30
- ▶ 課程總時數: 共 48 小時 ~ 預計 2021/ 05/ 02 (日) 檢定考試。
(以上日期為預定日期, 實際日期可能變動, 授課講師保留修改權利)
- ▶ 費用: AFAA有效會員33,000元 / 非會員報名同時入會36,000元

2021/01/31 前早鳥優惠!!

AFAA有效會員30,000元 / 非會員 (含入會) 33,000元

★報名費用已包含：48小時養成培訓、1日研習檢定、場地費、講師費和AFAA國際私人教練學習指南研讀手冊等。

★報名即贈送「AFAA 個人體能訓練:理論與實踐」乙本 (市價 NT\$1,320)



講師介紹



劉大敦 教官 Simon Liu

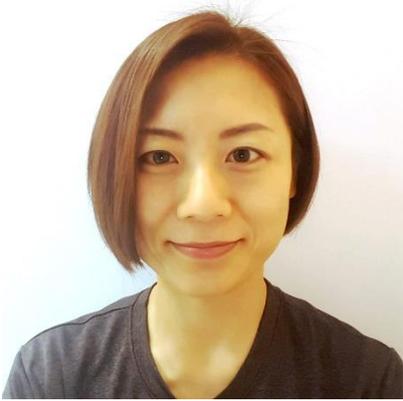
美國運動體適能協會 PFT 個人健身教練-教育總監
美國運動體適能協會 WT 重量訓練-教育總監
美國運動體適能協會 MAT 墊上核心-總顧問
美國運動體適能協會 CPI 皮拉提斯-總顧問
美國運動體適能協會 GFI 團體健身教練-教官
AFAA 運動員瑜伽研習課講師
美國運動體適能協會私人體適能教練 (AFAA PFT)
美國運動體適能協會重訓教練 (AFAA WT)
美國運動體適能協會墊上核心教練 (AFAA MAT)
美國運動體適能協會皮拉提斯教練 (AFAA CPI)
美國肌力與體能訓練協會認證教練 (NSCA CSCS)
美國運動醫學學會認證教練 (ACSM HFI)
美國代謝型態合格認證諮詢師 (MTCA)
台安醫院生殖科運動教練
NIKE 簽約教練

陳家羚 教官 Gail Chen

美國運動體適能協會WT、MAT、CPI助理顧問、PFT檢定官
2015、2016、2017年AFAA APEX 助理講師
AFAA 運動員瑜伽研習課講師
美國運動體適能協會PFT& WT& MAT&GEI&CPI 證照
皮拉提斯專修
美國瑜珈聯盟RYT 200\500小時認證
美國運動委員會ACE-CPT
空中無重力瑜珈L1師資
BOWKA FITNESS 非洲有氧 L1&L2 認證
澳洲FTI功能性訓練壺鈴研習L1 & L2
TRX Group 團體教學指導與RIP多功能訓練教練認證
O2氧適能跑步 PT、EOXi飛輪新訓
2016 女性曲線雕塑訓練指導方針研習
Power fitness yoga&北區私人公司及社區體適能教學



蔣珮泠 教官 Apple



美國運動體適能協會 PFT 國際個人健身教練 檢定官

美國運動體適能協會 CPI 國際皮拉提斯 助理顧問

美國運動體適能協會 MAT 國際墊上核心 助理顧問

國立體育大學運動與健康科學學院碩士

美國瑜珈聯盟 RYT-200 小時認證瑜珈師資

美國運動體適能協會 國際個人健身教練 (AFAA PFT)

美國運動體適能協會 國際皮拉提斯教練 (AFAA CPI)

美國運動體適能協會 國際墊上核心教練 (AFAA MAT)

EOXi® 國際飛輪黑卡教練

2021/01/31 前早鳥優惠!!!

AFAA 有效會員 30,000 元 / 非會員 (含入會) 33,000 元



課程報名表

姓名		英文名字(護照)	
性別	<input type="checkbox"/> 男 <input type="checkbox"/> 女	身份證號碼	
出生年月日		行動電話	
通訊地址			
E-MAIL			
服務單位			
Line、FaceBook 帳號			
<p>★ 匯款帳戶：嘉森運動事業有限公司</p> <p>★ 匯款銀行：108 陽信銀行 (左營分行)</p> <p>★ 匯款帳號：07345-000078-0</p> <p>★ 請將報名表回傳到 gail_chen2000@yahoo.com, 或 Line: gailchen1214 或 行動電話: 0921997863</p> <p>★ 收到資料後會立即與您聯絡確保雙方權益。</p> <p>【匯款資訊】 姓名：_____ · 帳號末五碼：_____</p> <p><input type="checkbox"/> AFAA 有效會員 \$33,000</p> <p><input type="checkbox"/> 非會員報名且同時加入會員 \$36,000</p> <p><input type="checkbox"/> 2021/01/31 前 ~ 早鳥優惠 會員 \$30,000 · 非會員 (包含入會) : \$33,000</p> <div style="text-align: center;"></div>			

本人願收到 AFAA 相關資訊