



International
Licensee

美國運動體適能協會

WT 重量訓練教練師資培訓班

安全有效的學術科專業課程

課程內容:

- ◆ 運動生理學
- ◆ 運動解剖學
- ◆ 基礎肌動學
- ◆ 重量訓練系統
- ◆ 訓練課程計畫
- ◆ 重量訓練指導技巧
- ◆ 傷害預防
- ◆ 基礎營養學及身體組成



更多課程資訊
及報名簡章

★開課日期: 2021/3/7~2021/4/18

(每週日 共六周 48 小時)

《2021/3/7、3/14、3/21、3/28、4/11、4/18》

(4/4 因清明假期順延一週)

★時間: 每週日 10:00~19:00

預計檢定日期: 2021/4/25(星期日)

★授課地點:新創智慧健身中心(大安復興店)
近捷運科技大樓站

培訓費用

- ◆ 已是 AFAA 會員 \$28500
- ◆ 非會員 \$33500
- ◆ 報名同時加入會員 \$31000

- * 在學並持有學生證可優惠折扣\$2000
- * 早鳥假: 開課二週前報名可折扣\$1000
- * 三人同時報名繳費每人各優惠\$2000
- * 優惠方案無法合併使用/報名後恕不接受退費延後

聯絡方式:

陳宣宏教官: 0917659799

LINE **mjj0122**

黃冠翰教官: 0989847635

LINE **takahuang1212**





師資陣容~學術科經驗豐富講師

【講師-陳宣宏 Dainel】

證照

- AFAA 美國運動體適能協會教育指導陣容・重量訓練總顧問(WT)
- AFAA 美國運動體適能協會教育指導陣容・ GFI 團體健身教官
- NSCA 美國肌力體能訓練協會・ CPT 私人教練認證
- AFAA 美國運動體適能協會・基礎團體運動指導員(GEI)
- AFAA 美國運動體適能協會・國際私人教練認證(PFT)
- AFAA 美國運動體適能協會・重量訓練教練認證(WT)
- TSCA 台灣肌力及體能訓練協會專業三級教練證照
- Cross core 180 認證合格教練
- RTS 美國抗阻力專家教練認證
- MET 動作效益認證教練
- TRX 懸吊式教練認證
- THUMP BOXING L-1 L-2 基礎踢拳擊認證教練
- THUMP BOXING L-3 進階踢拳擊認證教練
- 中華民國健美 C 級教練
- 紅十字會 AED 及 CPR 認證

經歷/現職

統一健身俱樂部(伊士邦)2010~2014 年連續五年金牌教練-總冠軍 AFAA WT 主考官

新創智慧健身中心-教練部教育訓練講師/宏康復健專科診所運動部總監

2017~2018 AFAA APEX 體適能大會助理講師

擁有 14 年體適能教學經驗，專長：運動處方，增肌減脂課程，銷售技巧，傷害預防



【講師-黃冠翰 Taka】

證照

- AFAA 美國運動體適能協會 重量訓練 WT 私人教練證
- AFAA 美國運動體適能協會 重量訓練 WT 教官
- Punchfit level 1 拳擊訓練教練證
- World boxing council 初階拳擊教練證
- World boxing council 高階拳擊教練證
- Purmotion airfit trianner 懸吊系統教練證
- Dynamax ball 動態軟式藥球研習證
- Rumble roller 筋膜滾筒放鬆訓練證

經歷

- World gym 世界健身 私人教練
- X-tron fitness 教練部 私人教練
- X-tron fitness 教練部 主任
- X-tron fitness 教練部 副理
- AFAA 美國運動體適能協會 重量訓練 WT 教官



培養第二專長、職場轉換跑道、對運動有興趣者，是您最重要的選擇！