

# 抗老化運動教練培訓課程

## 各校2位免費名額

### 樂齡 派遣健身教練 抗老化運動培訓工作坊

超過**30000**小時的教學精華淬鍊頂尖國際師資群  
獨門秘技，中高齡抗老化全方位教學設計，就在這一堂！

業界唯一給你薪水的證照培訓課！

習慣健康國際創辦人  
胡孝新

## 課程內容

- 運動科學基礎：運動生理學、運動解剖學、運動營養學
- 體測及能力評估：身體健康狀況評估方法、體能測試技術
- 訓練與動作技能：正確給予學員動作示範、指導、糾正、安排規劃
- 教學與指導技能：課程設計、理論與實務結合，使學員充分瞭解訓練，並制定目標及激勵學員
- 心理與溝通技能：有效透過溝通、傾聽，更了解學員需求，協助減壓及陪伴的溝通技能
- 安全與風險管理技能：安全意識及控管，避免學員造成運動傷害及身體的任何損傷

培訓課程時間 114年4月19(六)-20(日) 上午9:00至下午6:00

地點 國立台北教育大學 大禮堂

名額有限！ 各校免費報名請洽國立台北教育大學體育室林小姐

02-27321104轉分機83415

團體報名請洽習慣國際股份有限公司營運長錢先生

聯絡電話09-28524314

課程資訊

