

盲目的運動
「不如擁有一身專業知識」
專業普及化
「你我皆可擁有國際證照」



IHF 私人體適能教練證照課程：

本課程適合一般想增進運動及體適能知識之民眾，或有意從事體適能相關行業之人士而設。完成課程及考試合格者 可獲 國際康體專業學院 **IHF** 頒發**私人體適能教練證書**！

IHF 私人體適能教練證照 Certified Personal Trainer

本證照課程專為有旨從事私人教練而設，為了增強社會競爭能力及提高自我專業水準，是私人教練增值首選之課程。

課程內容包括:-

| | |
|------------|-------------|
| 人體解剖學 | 有氧運動課程設計 |
| 運動生理學 | 柔軟度訓練技巧及指導 |
| 運動力學 | 運動與營養 |
| 體適能健康評估 | 特殊人士健康關注 |
| 體適能健康測試 | 教練行業市場推廣與技巧 |
| 體適能訓練方法及處方 | 私人教練溝通技巧 |
| 運動傷害及急救處理 | 私人教練教學技巧 |
| 阻力訓練技巧及指導 | |

地點：台北市大安運動中心
課程日期：2016年1月09、10、16及17日
課程時間：09:00 - 13:00；14:00 - 18:00
考試日期：2016年01月17日

費用:

- 一般 NT\$17,900 元 學生：NT\$16,900 元【含場地費、材料費、講師費】（優惠：兩人同時報名、可享九折優惠）
另加 NT\$3,500 元（證照考試費及證照登入費）
- 考試認證：NT\$4,000 元、學生優惠：NT\$3,500 元【不含 30 小時課程、含講義、考試場地費】
另加 NT\$3,500 元（證照考試費及證照登入費）

申請資格

凡年滿十八歲，持有認可體適能教練證書，或體育科學位以上

報名事項：

- 連絡電話：0970-333-999 周先生；E-mail：ihfitaiwan@yahoo.com.tw；L I N E I D: taiwanihfi
- 活動前七日或額滿報名截止，如人數不足，課程取消或延後將另行通知。
- 填寫資料表格寄 E-mail 主旨請註明 “IHF 私人體適能教練證照課程報名”。
- 未完成付費或預付訂金將視同報名無效。

付費辦法:

- 報名後將再次確認，並 email 通知匯款或 ATM 轉帳可預付訂金 3,000 元整
- 華南銀行 銀行代號:008 忠孝分行 帳號: 120-20-052686-1 戶名:「周瑞祥」
- 匯款後請保留明細資料 並電話或 email 告知匯款確認完成

| | | | |
|-----------|--------|-----|-----|
| 姓名: | 性別: | 生日: | 學歷: |
| 聯絡電話: (H) | (cell) | 職業: | |
| 通訊地址: | | | |
| E-MALL: | | | |