



團體有氧運動導師課先修班

日期：2019 年 1 月 27 日 (星期日)

地點：尖沙咀山林道 9-11 號卓能中心 中國香港體適能總會

時間：上午 10:00 – 下午 1:00

名額：10 人開班，22 人滿額

費用：\$270 (會員) \$330 (非會員)

導師：韓思思小姐，中國香港體適能總會副主席兼委任講師

蔡慧欣小姐，中國香港體適能總會助理講師



目的： 為有興趣加入教練行列的人士提供團體有氧之基本認識，並身體力行確切地感受有氧舞蹈的特色和要求。透過輕鬆的簡介、分享和節拍遊戲，讓參加者在歡愉的氣氛下，體驗團體有氧舞蹈的魅力。更提昇將來考取團體有氧導師資格的成功率。

內容：

- 團體有氧運動和有氧舞蹈的基礎理論
- 音樂介紹及節拍掌握
- 基本舞步及常見動作
- 齊齊來起舞 – 經典有氧舞蹈課
- 提示及指令的簡介
- 分享及討論



** 出席者請於工作坊完結時領取本會發出的出席證書。出席工作坊的本會健體導師/進階測試領袖可獲得 3 個專業知識 CEC 學分。