

活力50+計畫

energetic 50+

鬆一鬆伸展班 (003)



伸展運動好處非常多，包括提升肌肉柔軟度、關節活動度和血液循環。亦可以紓解因肌肉繃緊而引致的疼痛不適。

免費體驗班

日期: 12月6日(星期四)

時間: 下午 4:00-4:55

費用: 免費

(名額有限，必須預先報名及得到確認)

專業體適能，伸展導師任教

尚有少量名額，如有興趣，可以馬上報名。

鬆一鬆伸展班 (003) 812003A

日期: 13, 20/12, 10/01, 17/01 (4 堂)

上課時間: 星期四下午 3:00 - 3:55

費用: \$200 / (\$180 活力 50+計畫會員/教聯會會員及其家屬) 4 堂

鬆一鬆伸展班 (003) 901003A

日期: 24, 31/1, 21, 28/2, 7, 14/3 (6 堂)

上課時間: 星期四下午 3:00 - 3:55

費用: \$300 / (\$270 活力 50+計畫會員/教聯會會員及其家屬) 6 堂

註: 學員請穿合適運動服。若想以特別優惠價報讀課程，必須點讚本活力 50+計畫專頁。

活力 50+計畫專業導師資歷: 體適能導師證書(浸會大學), 伸展導師證書。

報名電話 / WhatsApp : +852 5164 7555



上課地點: T club 會所, 觀塘成業街 6 號泓富廣場 23 樓 2306-09 室
(港鐵觀塘站 B1 出口, 前行過馬路左轉便到達, 馬會對面)

活力50+計畫

energetic 50+

有關活力 50+計畫

2015年，我們幾個公司主要創辦人，先後參加了香港大學主辦的「耆力無窮」計劃，這個計劃是研究合適運動對長者的好處。我們上堂學習教授長者運動。透過教授長者運動，我們看到一些令人鼓舞的結果。我們親眼看見，我們親身感受到，很多參加者，經過一段時間的運動後，他們可以從體弱前期或體弱，變成健康的狀態。

2016 我們參加了聖雅各福羣會賽馬會「入伍登陸·大SHOW動」，透過教授參加者做運動，我們看到參加者的活動能力提升，人也開心了。

這些結果，我們有非常深刻的感受。

為了強化我們的知識，我們修讀了浸會大學「體適能導師證書」和伸展導師課程。

我們想把我們所學的，貢獻給社會 - 讓更多人能活得更健康更快樂。

2018年年初，我們參加了獲香港賽馬會慈善信託基金捐助，由基督教家庭服務中心推行支援初創的平台「賽馬會50+創豐盛計劃」比賽。評判團包括一些社會服務經驗很豐富的前輩，我們得到了亞軍。我們很感動，不是因為亞軍的獎項，而是我們的服務社會理念得到前輩們的認同。

活力50+計畫，成立了！

專業導師資歷

Andy So 蘇教練, Margaret Cheng 鄭教練, Elaine Yin 嚴教練

「耆力教練」培訓課程證書 (香港大學)

「SHOW動大使」基礎運動訓練證書 (中國香港體適能總會)

體適能導師證書 (浸會大學)

伸展導師證書 (香港伸展運動學會)

西方排排舞導師證書

港島區長者學苑聯網 社區導師培訓課程證書 (香港基督教女年會)

港島區長者學苑聯網 社區導師 體適能導師, 伸展導師

活力50+計畫 聯合創辦人