

大埔體育會 宏恩基督教學院恩齡教育部 AustSports 合辦

## 恩齡長跑訓練班

### AustSports

課程由本會總教練呂劍倫 Gary Sir（香港中文大學運動醫學及健康科學碩士、澳洲坎培拉大學運動學士）及黃家豐教練（香港教育大學運動科學學士）合作設計，透過科學化訓練提升能力。AustSports 獲 2018 年度全中國排名第一的三項鐵人會。



### 宏恩基督教學院 恩齡教育部

為香港教育條例註冊的大專學院。培養具備能力及愛心僕人領袖。推廣正向、及創意活動和服務，建立香港長者、活躍積極的晚年形象。

### 訓練內容:

結合理論與實踐：訓練包括目標訂立、心理質素提升、生理上的適應及改變、營養補充等等。令參賽者循序漸進，能取得健康體魄及跑步佳績。具體內容、熱身運動、跑姿校正、長短程訓練、預防跑步受傷、並設營養師面談、預防三高講座、IT輔助器材工作坊及健體器械訓練。

### 訓練名稱：恩齡長跑訓練班

資格：50歲或以上 名額：20人

時間：上午9:00-11:00

開課日期：2019年3月19日（逢星期二）

三個月費用：會員\$600；非會員\$620

訓練地點：大埔運動場 或其他場地

教練：Gary Lui 或其他合資格教練

報名地點：大埔安祥路2號 大埔體育會李福林體育館 查詢：2664 8661

服裝：運動裝、跑鞋、水壺、毛巾



### 備註:

1. 本班學員會積極參與本港及外地各慈善籌款跑步，並組織外地集訓及遊學活動。
2. 請參閱大埔體育會訓練班注意事項。
3. 如因惡劣天氣，教練有權取消上堂(教練於上課前三小時通知學員)，補課日期另作通知。