



健域
KINETIC

一級冰雪攀登證書課程(11月)

課程編號	日期	時間	地點
S&I·007 課程費用：HK\$3500	理論：11/11/08 (二)及 9/12/08 (二)	1900~2200	女童軍總部大廈(香港九龍 加士居道八號)
	香港實習：15、16/11/08 (六、日)及 13、14/12/08 (六、日)	1600(六)~1600(日)	教練在理論課通知
個人費用約：HK\$8000	日本實習：27/1/09(年初二)~7/2/09 (共 12 天)		日本

日本冰雪攀登、滑雪體驗之旅(11月)

課程編號	日期	時間	地點
S&I·007_F 課程費用：HK\$3500	理論：11/11/08 (二)及 9/12/08 (二)	1900~2200	女童軍總部大廈(香港九龍 加士居道八號)
	香港實習：15、16/11/08 (六、日) 及 13、14/12/08 (六、日)	1600(六)~1600(日)	教練在理論課通知
個人費用約：HK\$10000	日本實習：27/1/09(年初二)~7/2/09 (共 12 天)		日本

冰雪攀登延續計劃~日本八岳縱走(11月)

課程編號	日期	時間	地點
S&I·007_V 課程費用：HK\$3500	理論：11/11/08 (二)及 9/12/08 (二)	1900~2200	女童軍總部大廈(香港九龍加士居道八號)
	香港實習：15、16/11/08 (六、日)及 13、14/12/08 (六、日)	1600(六)~1600(日)	教練在理論課通知
個人費用約：HK\$8000	日本實習：5/4/09~7/2/09 (共 12 天)		日本

冰雪攀登延續計劃~日本槍岳(1月)

課程編號	日期	時間	地點
S&I·008 課程費用：HK\$5800	理論：7/1/09 (三)	1900~2200	女童軍總部大廈(香港九龍加士居道八號)
	香港實習：11/1/09 (日)	0900~1700	教練在理論課通知
個人費用約：HK\$8000	日本實習：5/4/09~13/4/09 (共 9 天)		日本

報名方法：1. 郵寄支票，抬頭「健域之友會」「Kinetic Friend's Club」，支票背後寫上學員姓名、聯絡電話號碼及課程編號，寄：九龍城郵政局郵箱 89110 號「健域之友會」收。2. 將費用存入滙豐銀行 (HSBC) A/C: 404 076 333 001，請將存款單寫上學員姓名、聯絡電話號碼及課程編號 Fax 到 2718 2357 或 Email~admin@kineticfc.com，正式存款單將在第一課收取。3. 每課程第一課即場報名(額滿即止)。

查詢方法：1. 6086 7447 陳君武聯絡或，2. Email~admin@kineticFC.com 或 3. 最新詳情 www.kineticFC.com

學員注意事項：1. 學員於第一課須帶備運動便服(山藝、攀岩課程除外)。2. 學員於期中一課未能出席，可於隨後之課程免費補堂，學員須於 6 個月內補堂。

備註：課程之費用只包括部分之保險，參加者如覺不足請自行購買。

最新「運動攀登、攀岩跟進及練習」

詳情 www.kineticFC.com

踏入二十一世紀這個社會不斷轉變的時代，由於經濟水平的提高，日常生活的電氣化、機動化，令人省卻了不少勞動的機會，逐漸令人出現惰性，以致無論是青年人或成年人都有運動不足的問題。香港的情況，青少年將大部分時間花在看電視、玩電腦這些活動，又不斷吃零食，加上缺乏運動，令香港的兒童及青少年有患上「肥胖症狀」的趨勢。浸會大學一項調查顯示，香港人不熱衷運動，在二千六百一十二名被訪問者中，只有三百七十四人，佔整體人數 13.2%，每星期平均會進行兩次為時二十分鐘的運動，超過七成被訪者每星期只做一次運動，而有六百四十六人更不會進行任何運動。其實，不論任何年紀人士都應積極做運動。適當的運動不但可以提高人的身體素質，還可以調節人的心理，保持人的精神狀況，使人從緊張的狀態解放出來。所以我們不能忽視體育活動對心理健康的正面作用。(摘自「運動健身的科學原理」第 3 頁)

請轉後頁 www.kineticFC.com