



健域
KINETIC

初級運動攀登證書課程(3月)

課程編號	日期	時間	地點
S1·496 一天全日班	13/3/10 (六)	1500~2300	順利村體育館室外攀登場
S1·497 一天全日班	21/3/10 (日)	1000~1900	石硤尾體育館室外攀登場

一級攀岩證書課程 (3月)

課程編號	日期	時間	地點
R1·043 課程費用：HK\$330	理論、實習 28/3/10 (日)	0900~1700	石澳

二級運動攀登證書課程 (4月)康文署資助

課程編號	日期	時間	地點
S2·041/20 課程費用：HK\$230~\$250	理論課：1、8/4/10 (四)	1900~2200	順利村體育館活動室
	實習：3/4/10 (五) 耶穌受難節	1500~2300	順利村體育館~室外攀岩場
	實習：5/4/10 (一) 清明節	0900~1700	
	實習：10/4/10 (六)	1500~2300	石硤尾體育館~室外攀岩場

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：課程之費用並不包括保險，參加者請自行購買。

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)