

奧地運動健體會

ANDY SPORTS & FITNESS

以運動作媒介
守護精神健康

本會宗旨

透過推廣各類健體運動，

以守護公眾及有特殊需要社群的身心靈健康。

與各類機構、中心、院舍及學校合作，提供義務或合理收費的課程或活動，以推廣恆常運動與精神健康息息相關的訊息。

價值觀

運動概念不正確、運動過量及錯誤，會引致很多不良後果。

本會非常關注導師的知識及心態，著重運動品質。

我們[專業專注於運動]，決心以運動守護公眾的身心靈健康。

我們的服務

服務範圍

- 嘉年華活動、表演
- 戶外室內表演活動
- 運動教練中介服務
- 中心、學校、院舍、訓練中心及 機構任何形式活動
- 免費提供報價、建議及相關課程資料
- 一次性、短期或長期興趣班、小組

服務流程

- 度身訂造課程
- 制定課程內容
- 提供課程建議書及報價書
- 導師及器材安排
- 提供教學及行政支援
- 定期匯報課程進度
- 檢討及調節課程進度
- 與合作機構檢討課程
- 代購紀念品及課程器材
- 提供正式收據及課程證書

本會特為以下對象

設計符合需要課程

濫用精神藥物者	更生人士
肢體受障人士	精神復康者
智力受障人士	幼兒、青年
金齡、長者	婦女

曾合作構機、學校

協和小學	樂華天主教小學	大角咀天主教小學
明愛香港仔 長者中心	香港仔民建聯 南區支部	新生精神康復會 利東宿舍
新生精神康復會 青年學堂計劃	循道愛華村服務中心 社會福利部 愛華耆樂中心	香港中華基督教 青年會 康怡會所 賽馬會綜合青少年 服務中心
香港仔坊會 社區中心	香港仔坊會 珍維社區 健康促進中心	新生精神康復會 新翠宿舍
香港仔坊會 南區長者綜合服務	新生精神康復會 大樓宿舍(三)	康樂文化事務署

課程介紹：

武術 (泰拳、西洋拳、柔道、跆拳道、空手道)
對戰性質（比賽、實戰）
非對戰性質 （擊靶、擊影 非身體接觸）
運動強度、活動量高
協調運動
集體互動
高燃脂運動
加強反應、敏捷速度
增強自信、紓緩壓力
適合少年至成年人參與
每500呎適合10-12人進行





*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

課程介紹

花式跳繩班

帶氧運動

增強心肺血管功能

加強四肢協調性

運動強度、活動量高

高燃脂運動

提升平衡感、敏捷性

加強節拍感

增加肌耐力

紓解壓力

適合少年至成年人參與

每500呎適合10-12人進行

課程內容

繩感練習

腳部、手部動作

手腳並用的花式

組合性花式動作





*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

課程介紹

瑜伽伸展運動班

- 集合多類型伸展運動
- 增加肌肉及關節的活動效能
- 紓緩寒背、電腦頸、脊柱側彎、圓肩等問題
- 針對及舒緩各種痛症
- 有效提升生活質素
- 放鬆心情心靈、感受身體
- 參加者年齡不限
- 每500呎適合20-22人進行

課程內容

- 基礎肌肉理論
- 針對退化的肌肉訓練
- 伸展肌腱筋腱
- 伸展關節空間
- 伸展肌筋膜
- **有效針對及紓緩各種痛症





*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

課程介紹

健身舞
帶氧運動
加強節拍感
增強心肺血管功能
中燃脂運動
增強心肺血管功能
加強四肢協調性
娛樂性高
減輕焦慮和壓力
適合少年至成年人參與
每500呎適合15-18人進行

課程內容
Kick-boxing
Aerobics
Funky Dance





*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

課程介紹

徒手健體操

帶氧運動，增強心肺血管功能

毋須使用器材

預防及舒緩痛症
如寒背、圓肩 等問題

伸展身體各關節

均衡鍛練肌肉

加強節拍感及四肢協調性

紓緩壓力及改善情緒

參加者年齡不限

每500呎適合20-22人進行





*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

課程介紹

橡筋帶操

增加肌力及肌耐力

改善寒背、電腦頸、脊柱側彎、圓肩 痛症 等問題

改善體形

有效提升生活質素

增強自信

參加者年齡不限

每500呎適合20-22人進行

課程內容:

肌肉理論

單關節動作

大肌肉動作

小肌肉動作

多關節動作

舒緩伸展





*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

課程介紹

普拉提球

訓練核心肌肉

增加肌力及肌耐力

預防及紓緩痛症 如寒背、圓肩 痛症 等問題

改善體形

加強協調

有效提升生活質素

參加者年齡不限

每500呎適合20-22人進行



*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

課程介紹

八段錦

活動全身關節、肌肉

調節精神緊張

促進血液循環

紓緩壓力

改善體格

參加者年齡不限

每500呎適合20-22人進行



課程內容:

雙手托天理三焦

左右開弓似射鵰

調理脾胃須單舉

五勞七傷向後瞧

搖頭擺尾去心火

兩手攀足固腎腰

攥拳怒目增氣力

背後七顛百病消

*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

課程介紹

跑步訓練

帶氧運動

減少慢性病

紓緩壓力、改善情緒

戶外運動

增強心肺血管功能

中燃脂運動

增加肌耐力





課程內容

熱身流程 、伸展動作

正確跑姿 、呼吸節奏

均速跑、節奏跑、
間歇跑練習

肌肉訓練

*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

課程介紹

毛巾操

- 伸展身體各關節
- 均衡鍛練肌肉
- 加強節拍感
- 紓緩壓力及改善情緒
- 參加者年齡不限
- 每500呎適合20-22人進行



按摩滾筒班

- 增加血液循環
- 減低肌肉繃緊
- 在痛點進行滾壓舒緩痛症
- 放鬆深層肌肉
- 有效提升生活質素
- 參加者年齡不限
- 痛症治療效果
- 每500呎適合20-22人進行





課程介紹

水啞鈴

改善肌力不平衡

增加肌力及肌耐力

改善關節幅度

痛症治療效果

參加者年齡不限

每500呎適合20-22人進行



健體球

增加核心肌群協調及穩定性

動作多樣化 可治療痛症

紓緩關節退化及慢性痛症

有效提升生活質素

參加者年齡不限

痛症治療效果

每500呎適合15-18人進行



課程介紹

上門痛症治療運動服務
中風、腦退化症、柏金遜
改善前庭 平衡感
改善步行能力
防跌
語言能力
增加自理，減輕照顧需要
有效改善生活質素
增強自信

度身訂造服務
制定服務內容



*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

其他服務

私人健身教練

健身室駐場教練

教練中介服務

躲避盤

KINBALL

各類輕器械班、毛巾操、
呼拉圈操、健身捧 等等





手工藝小組

包括蝶古巴特、水果藝術、
潤唇膏及蚊膏製作等。









*相片均經過後期製作，以保護服務使用者私隱。

成立義工團隊

我們期望為各類機構、中心、院舍、學校
及有需要社群，提供義工服務。

我們明白有些群體，盡管非常努力，卻因感到
與社會有很大差距，而變得沮喪及無助。

我們無懼存在這段距離，因我們相信，努力及
互相理解，可以把這距離一小步、一小步拉近。



奧地運動健體會
ANDY SPORTS & FITNESS

以運動作媒介 守護精神健康

電話及WHATSAPP : (852)6720 0271 劉志偉 ANDY

電郵地址 : ANDYSPFT @ GMAIL.COM

Facebook : 奧地運動健體 - 拳擊會

網址 : andysportsfitness.strikingly.com

承辦　學校 機構 中心 私人教練課程及院舍之 武術、花式跳繩、健康舞、八段錦、痛症拉筋伸展、徒手或器械健康操、輕器械班、球類、田徑、帶氧、肌肉訓練及協調等各類運動課程。歡迎查詢。

歡迎免費報價及查詢（復康團體及機構均設優惠）

奧地運動健體會
ANDY SPORTS & FITNESS

以運動作媒介 守護精神健康

與多間學校中心團體合作經驗豐富
教授 帶氧 健身 伸展 協調 等運動
持牌及註冊安全可靠
服務靈活彈性多元化
為社區服務 收費合理