



香港足球總會 主辦



香港賽馬會慈善信託基金 捐助



大埔體育會/大埔和富足球隊/救世軍大埔長者綜合服務 協辦

賽馬會知「足」常樂長者足球計劃

長者足球訓練班

編號 Code	班組名稱 Course	日期 Date	星期 Day	時間 Time	堂數 Lesson	訓練地點 Venue	名額 Quota	收費 Fees
WF1	長者足球訓練 A 班	3,10,17,24/11 1,8,15,22/12	四	11:00-12:30	8	大埔體育會 1/F 綜合運動場	25	免費
WF2	長者足球訓練 B 班	3,10,17,24/11 1,8,15,22/12	四	12:30-14:00	8	大埔體育會 1/F 綜合運動場	25	
WF3	長者足球訓練 C 班	31/10 14,21,28/11 5,19/12 9,16/1	一	10:00-11:30	8	沙田馬場波地 四號場	25	

課程內容:足球運動，男女老少皆宜。本課程透過步行足球技巧訓練，可以讓參加者體驗足球運動的樂趣，從而鼓勵參加者建立恒常運動習慣，以提升肌肉耐力、心肺功能及平衡力。

本足球訓練班特點:只准以步行方式踢球，不准跑動，不可頂頭槌，皮球不可超出頭部高度運行，以及不能有任何身體接觸。

參加資格:50 至 70 歲人士

教 練:由香港足球總會派出足球教練

服 裝:輕便服裝及運動鞋



報名地點:大埔安祥路 2 號大埔體育會李福林體育館

報名方法:填妥訓練班報名表交詢問處辦理報名手續

備 註:如因黑色暴雨、8 號或以上颱風信號而取消之課堂，不設補堂。

