

2023

國際 GYROKINESIS® Level 1 指導員認證系列課程

第二階段 Foundation、第三階段 Supervised and 最終考試 Final Examination 課程

Foundation PT11201 Supervised PT11202 Final Examination PT11203

一、主辦單位：社團法人臺灣物理治療學會

二、課程簡介

GYROKINESIS® 是一套只需要一張椅子，就可活化身體每個細胞與鍛鍊心肺功能的運動!!! GK 是一套強調由內在核心的力量，連結到外在脊椎與四肢調性，流暢動作轉換與呼吸刺激著身體不同的能量中樞達到自我神經放鬆 (self-nerve gliding/stretching)與自我關節鬆動(self-mobilisation with movement)，同時鍛鍊與伸展不同的肌筋膜與身體筋絡(Stimulate different myofascial lines/ muscle sling systems)。

發明者 Juliu Horvath 曾受到脊椎與週邊關節等多處傷害，飽受慢性病痛之折磨，Juliu 認為「傷於動作、治於動作」，因此花了多年自我探索研究身體動作，研發出此套有系統的脊椎與週邊關節療癒動作，整理其獨特的動作原則，使得 GYROKINESIS® 同時間俱備瑜珈、舞蹈、體操、游泳以及太極拳的功效，將核心的鍛鍊與身體經絡的平衡鍛鍊推展到另外一種層次。

GYROKINESIS® 是由脊椎的 7 種平面動作；包括前彎/後仰/向左側彎/向右側彎/向左旋轉/向右旋轉/360 度繞圈旋轉以及搭配週邊關節鬆動術。流暢的運轉是 GYROKINESIS® 的特色之一，身體不會停留在某個姿勢太久，非常適合無法久坐、久站、或久躺的患者執行。此運動從一系列自我按摩與簡單的呼吸方式開始，Juliu 稱之為「感官甦醒(Awakening of the Senses)」，接著透過椅子上一系列的脊椎與關節動作，讓脊椎與骨盆的力量整合在一起，這些動作除了可以伸展與鍛鍊脊椎，搭配自我徒手關節鬆動與身體運轉，達到放鬆髖、膝、後大腿與股四頭肌肉群，而每個動作之間不同的呼吸節奏與方式，則同步激活神經系統，能量系統以及提升血液循環，改善代謝供氧量。進階的 GYROKINESIS® 訓練更提供了一系列的耐力訓練，讓身體準備挑戰更艱辛的活動。無論從基礎到進階的 GYROKINESIS®，運動於坐姿、躺姿以及站姿下做練習，讓身體更加功能性地活動起來，使身體在日常生活活動更加無負擔。

國際 GYROKINESIS® level 1 指導員培訓系統分為四個訓練階段，本次課程系列安排如下

課程名稱	課程目的	課程日期
Pre-Training (PT1112A-B)	<ul style="list-style-type: none">➢ 學習與用身體記憶 60 分鐘/90 分鐘兩套 G.K. 運動➢ 學員資格: 任何有興趣者➢ 注意: 完成 Pre-training 的學員，一定要在 3 個月內參加 Foundation 課程	111 年 8 月與 10 月兩個場次，每場次六天，每天 9:00am~ 5:00pm 詳見學會網站報名網頁
Foundation (PT11201)	<ul style="list-style-type: none">➢ 學習如何民眾教導➢ 將 G.K. 動作分解以利教學使用➢ 利用徒手引導與矯正動作➢ 上課學員倆倆互相教導	112 年 02 月 14-16 號，17 號休息，02 月 18-20 號，21 號休息，02 月 22-24 號，共 9 天 每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時

	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學員資格: <ul style="list-style-type: none"> ● 於 2022 年 11 月之後參加 Pre-training 課程者 ● 若已經超過總部的規定期限，請務必寫信給學會，統一由學會向總部請示上課資格的延長申請 	間到 5 點 30 分)
Supervised (PT11202)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 與 G.K.大師互相練習 ➤ 學員輪流教授 G.K.60 分鐘或 90 分鐘內容 ➤ 重新檢視整個教學內容 ➤ 學員提出實際教學上問題並請教大師給予解決之道 ➤ 學員資格: <ul style="list-style-type: none"> ● 於 2021 年三月~2022 年上完 Foundation 者 ● 且累積至少 15 小時教學時數 	112 年 02 月 26-28 號 每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時間到 5 點 30 分)
Final Certification (PT11203)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 學員輪流教授 G.K.60 分鐘或 90 分鐘內容 ➤ G.K.權威性大師親自檢視學員教導的動作過程 ➤ G.K. 權威性大師根據每個人的缺點以及誤解的地方提出來檢討與矯正 ➤ G.K. 權威性大師帶領學員操作 90 分鐘 G.K.大師根據學員的能力教授更進階的動作 <ul style="list-style-type: none"> ● 於 2021 年三月~2023 上完 Supervised 者 ● 且累積至少 30 小時教學時數 ● Supervised 到 Final Exam 之間的時間需要至少一個月的間隔 	112 年 3 月 2~4 日 每天 9:00am~ 5:00pm (請預留時間到 5 點 30 分)

三、講師介紹：

GYROKINESIS®–Foundation, Supervised and Final Examination Courses **Juergen Bamberger, Specialized Master Trainer**



Juergen Bamberger 是 GYROTONIC®/ GYROKINESIS® 第一代認證的 Authorized Master trainers 之一，Juergen 花了大半輩子鑽研與教導 GYROTONIC®/ GYROKINESIS® 系列運動，其教學經驗已超過 30 年，培養無數 GYROKINESIS® 指導員以及國際認證教官。Juergen 早期學習舞蹈、身心動作治療與按摩治療，他是早期領導與協助將 GYROTONIC® 複雜動作應用在復健與物理治療上的先驅，在德國 Alpha 臨床復健診所針對接受脊椎手術的患者術前與術後透過 GYROTONIC®/ GYROKINESIS® 等方法復健，Mr. Bamberger 常年與創始人 Mr. Juliu 學習與討論 GYROTONIC®/ GYROKINESIS® 的內容，此次能夠邀這位非常貼近創始人的 Master Trainer 來台教學，實屬難得機會，唯有接觸專業且獨一無二的訓練，才能讓你贏在起跑點，開創新的養身健身事業

四、翻譯者：

王子娟 陽明大學物理治療暨輔助科技學系教授

GYROKINESIS® Level I 認證指導員、GYROTONIC® Level I 認證指導員

張德裕 陽明大學物理治療學系碩士畢業

Balanced Body 彼拉提斯國際認證教官

GYROKINESIS® Level I 認證指導員、GYROTONIC® Level I 認證指導員

GYROKINESIS® Master Trainer in Apprentice

五、時間：

講師	課程	時間	地點
Juergen Bamberger	GK Foundation (PT11201)	112年02月14-16號，18-20號、22-24號，共9天 每天9:00am~5:00pm	昌吉街1號記憶旅店4樓
Juergen Bamberger	GK Supervised (PT11202)	112年02月26-28號 每天9:00am~5:00pm	昌吉街1號記憶旅店4樓
Juergen Bamberger	GK Final Examination (PT11203)	112年3月2~4日 每天9:00am~5:00pm	昌吉街1號記憶旅店4樓

六、課程時間表 (講師有權調整內容)

GYROKINESIS® Level 1 Foundation Course		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS Pre-Training format 1 format (Chair)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Teaching GYROKINESIS
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS Pre-Training format 1 format (Mat)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Narrowing the pelvis
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS format 1 format (Chair)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Stabilization through contrast (opposition)
第四天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS format 1 format (Mat)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Create internal symmetry
第五天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS format 2ute format (Chair)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Corresponding breathing pattern
第六天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Dissection of GYROKINESIS format 2ute format (Mat)
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Narrowing the pelvis
第七天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Teaching GYROKINESIS to the Public
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Mind-body connection
第八天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Teaching GYROKINESIS one-to-one
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Aerobic GYROKINESIS
第九天	上午 9-12 (3 小時)	上午：GYROKINESIS Applications
	下午 2-5 (3 小時)	下午：International Certification System, Questions and Answers

*國際講師保有調整時間表與內容綱要的權限，建議大家將每天課後私人事宜安排在下午 5 點 30 分之後，以保有充分學習時間的彈性空間

GYROKINESIS® Level 1 Supervised Course		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS format 1 and pair group for trial teaching
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Teaching tips to break through the teaching difficulties and clarify the misunderstanding parts through trial teachings
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Review GYROKINESIS format 2 and pair-group for trial teaching
	下午 2-5 (3 小時)	下午：review the homework and deepen the movement concepts
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Upgrade the apprentice instructor's Confidence and teaching quality
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Q&A

*國際講師保有調整時間表與內容綱要的權限，建議大家將每天課後私人事宜安排在下午 5 點 30 分之後，以保有充分學習時間的彈性空間

GYROKINESIS® Level 1 Final Examination Course		
第一天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Break through the teaching barrier- examine the principles and hand-on skill
第二天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Review the homework sequences and examine how the apprentice instructors present the movement principles
第三天	上午 9-12 (3 小時)	上午：Apprentice Instructors Teach and Master Trainer examines
	下午 2-5 (3 小時)	下午：Q&A

*國際講師保有調整時間表與內容綱要的權限，建議大家將每天課後私人事宜安排在下午 5 點 30 分之後，以保有充分學習時間的彈性空間

七、地點：

I. 昌吉街 1 號記憶旅店四樓，住址：台北市大同區昌吉街 1 號四樓

(1) 捷運民權西路站：搭乘捷運紅線到民權西路站，往承德路口方向走，走到承德路後往圓山捷運站的方向走，即到昌吉街

(2) 旅店的位置剛好在馬可先生麵包店正對面，牛老大刷牛肉店隔壁

八、繼續教育積分點數：

- Level 1 foundation 課程：專業 64.8 點
- Level 1 supervised 課程：專業 21.6 點
- Level 1 Final Examination 課程：專業 21.6 點

九、人數限制：依總部規定，額滿為止

十、自我準備物品：瑜珈墊、兩條大浴巾、水瓶、替換衣物或是外套保暖

十一、費用：所有課程均需繳交行政費用+課程費用，行政費用繳給學會，課程費用於上課第一天直接繳交給國際老師^{*備註}

	課程	完成繳費日期	國際課程費用	行政費用
早鳥價	GK foundation course 112年02月14-16號，18-20號、22-24號，共9天	111年10月10日以前	950美金	會員價 10000元
		111年10月10日以前	950美金	非會員價 12000元
	GK supervised course 112年02月26-28號	111年10月10日以前	350美金	會員價 7000元
		111年10月10日以前	350美金	非會員價 9000元
	GK Final Examination Course 112年3月2~4日	111年10月10日以前	350美金	會員價 7000元
		111年10月10日以前	350美金	非會員價 9000元
一般價	GK foundation course 112年02月14-16號，18-20號、22-24號，共9天	111年10月10日以後	950美金	會員價 12000元
		111年10月10日以後	950美金	非會員價 14000元
	GK supervised course 112年02月26-28號	111年10月10日以後	350美金	會員價 9000元
		111年10月10日以後	350美金	非會員價 11000元
	GK Final Examination Course 112年3月2~4日	111年10月10日以後	350美金	會員價 9000元
		111年10月10日以後	350美金	非會員價 11000元

本次課程不得使用教育抵用卷，費用不包括午餐

^{*備註}於開課前 40 個工作日前取消者，扣除刷卡手續費後，還可退款 80%；於開課前 30 個工作日前取消者，扣除刷卡手續費後，還可退款 70%；於開課前 30 個工作日內取消者，恕不退款。
此退費標準請報名者務必先確認後再報名。已繳費者即表示願意遵守本規定，接受本簡章文字之契約規範。

九、報名方式：

- 報名請至學會網站 <http://www.tpta.org.tw>，請於線上報名，以信用卡繳費。
- 學會洽詢電話: (02)27719631，傳真：(02)27719634，網址：<http://www.tpta.org.tw>