

| 프로그램명 | | | 현대인을 위한 바른 자세와 운동 | | | | |
|---------|------------------|-------------|--|-------------|---------|------|-----------------|
| 프로그램 소개 | | | 운동에 내 몸을 맞추지 말고, 건강하고 바른 자세를 위한 내 몸에 맞는 나만의 운동이 무엇인지 학습합니다. | | | | |
| 비고 | | | 운동하기 편한 복장 | | | | |
| 운 영 | 기 간 | | 총회차(시간) | 시간대 | 교육방법 | 참여인원 | |
| | 7. 6.~8.24.(2개월) | | 8회(16시간) | 15:00~17:00 | 이론강의/실기 | 15명 | |
| 차 시 | 일자(목요일) | 교육시간 | 세부 교육내용 | | | 담당강사 | 교수방법 |
| 1 | 7. 6. | 15:00~17:00 | 바른 몸을 위한 운동의 필요성 / 움직임 평가/기록, 필수 스트레칭 | | | 권순원 | 이론강의 / 실기 |
| 2 | 7.13. | 15:00~17:00 | 근력과 밸런스 관계 이해 / 내 몸의 바른 움직임 만들기 | | | 권순원 | 이론강의 / 실기 |
| 3 | 7.20. | 15:00~17:00 | 바른 걷기 하나부터 열까지 / 하체 근지구력 운동 | | | 권순원 | 이론강의 / 실기 |
| 4 | 7.27. | 15:00~17:00 | 뇌가 보내는 신호 ‘통증, 불편함’ 이해 / 기초체력 키우기 1 | | | 권순원 | 이론강의 / 실기 |
| 5 | 8. 3. | 15:00~17:00 | 내 몸을 구성하는 근골격계 알아보기 / 기초체력 키우기 2 | | | 권순원 | 이론강의 / 실기 |
| 6 | 8.10. | 15:00~17:00 | 발목, 무릎, 골반 통증완화 운동 | | | 권순원 | 이론강의 / 실기 |
| 7 | 8.17. | 15:00~17:00 | 목, 어깨, 허리 통증완화 운동 | | | 권순원 | 이론강의 / 실기 |
| 8 | 8.24. | 15:00~17:00 | 나만의 맞춤 운동 설정하기 / 누운자세에서 달리기까지 나는 어디쯤? | | | 권순원 | 이론강의 / 실기 |