

[붙임] 프로그램 세부 계획서

프로그램 명			바른자세 솔루션		
프로그램 장소			신중년더채움학습관 4층 열린공감마루		
프로그램 소개			밸런스 능력 향상과 코어근육의 약종과 불균형으로 유발되는 각종 근골격계 문제 예방		
운 영	기 간		총 시 간	참 여 자 수	수강생 1인 부담금 (교재비 및 재료비)
	'22. 9월~10월 (2개월)		8회차	15명	재료비 15,000원 (저항밴드)
차시	일자 (요일)	시간	세부 교육내용		담당강사 교수방법
1	9/1 (목)	19:00 ~ 21:00	인체의 밸런스 기능의 이해		김광훈 강의 및 실습
2	9/8 (목)	19:00 ~ 21:00	척추 기립근의 활성화		김광훈 강의 및 실습
3	9/15 (목)	19:00 ~ 21:00	필수 자세근의 강화		김광훈 강의 및 실습
4	9/22 (목)	19:00 ~ 21:00	대칭적인 움직임 패턴 강화법		김광훈 강의 및 실습
5	9/29 (목)	19:00 ~ 21:00	허리 근력 향상과 밸런스 운동 1		김광훈 강의 및 실습
6	10/6 (목)	19:00 ~ 21:00	허리 근력 향상과 밸런스 운동 2		김광훈 강의 및 실습
7	10/13 (목)	19:00 ~ 21:00	중력과 움직임을 이해 1		김광훈 강의 및 실습
8	10/20 (목)	19:00 ~ 21:00	중력과 움직임을 이해 2		김광훈 강의 및 실습