

건강한 한걸음! 슬로우 러닝

강 사		정 형 민	
강의기간		3. 18. ~ 4. 8. (수)	강의시간 14:00 ~ 15:20
강의장소		배움터 1 (1층), 석바위 공원	강의횟수 4회
모집인원		16명	대 상 미추홀구민 & 미추홀구재직자 우선
수 강 료		5,000원	교재·재료비 없음
준 비 물		운동복	
강의설명		50-60대를 위한 초보 슬로우 조깅 프로그램입니다. 관절에 부담을 최소화하면서 체력 향상과 건강증진을 목표로 진행합니다.	
구 분	일 자	강 의 내 용	
1강	03. 18.	이론- 슬로우 조깅 이해하기 , 보행패턴 분석	
2강	03. 25.	실기- 준비스트레칭 , 걷기->슬로우조깅 전환	
3강	04. 01.	실기- 10분~15분 슬로우 조깅 걷기(말하면서 하는 패턴 익히기)	
4강	04. 08.	실기- 실제 코스에서 적응하기	