

허리, 무릎 튼튼! 건강 홈트레이닝

강 사		최 준 혁	
강의기간	10. 1. ~ 10. 22. (목)	강의시간	14:00 ~ 16:00
강의장소	배움터 1 (1층), 평생학습관 앞 놀이터	강의횟수	4회
모집인원	20명	대 상	미추홀구민 & 미추홀구재직자 우선
수 강 료	10,000원	교재·재료비	-
준 비 물	운동복, 운동화, 개인 물, 수건		
강의설명	허리와 무릎 통증을 예방하고 건강한 일상을 유지하기 위한 중장년 맞춤 운동 프로그램입니다. 별도의 운동기구 없이 집에서도 쉽게 따라 할 수 있는 스트레칭, 근력운동, 기능성 운동을 배우며 올바른 운동 습관을 형성합니다.		
구 분	일 자	강 의 내 용	
1강	10/1	허리·무릎 건강의 이해 및 기초 운동 • 허리·무릎 통증의 원인과 예방법 • 올바른 자세와 생활습관 교육 • 관절 가동성 향상을 위한 스트레칭 및 준비운동	
2강	10/8	허리 통증 예방을 위한 코어 운동 • 코어 근육의 역할 이해 • 허리 부담을 줄이는 홈트레이닝 실습 • 복부·엉덩이 중심 안정화 운동	
3강	10/15	무릎 통증 예방을 위한 하체 근력운동 • 무릎을 보호하는 근육의 역할 이해 • 허벅지·엉덩이 근력 강화 운동 • 균형감각 및 기능성 하체 운동	
4강	10/22	통합 건강 홈트레이닝 실천법 • 허리·무릎 통합 운동 루틴 완성 • 일상에서 꾸준히 실천하는 운동법 • 개인별 운동 실천 계획 및 질의응답	