

## 2026년 「온시민 용인런」 교육계획(안)

### ■ 교육계획(안)

강좌명	통증에서 벗어나는 바른자세 운동		
강사명	김송윤		
경력사항	생활스포츠지도사(2급), 전) 송담대 평생교육원 강사,		
강의기간	(상반기) 4~6월, (하반기) 9~11월 강의 다가능 (1회 2시간)		
수업재료	맵시 공 2개 (1인당)	재료비	총 2만원 (1인당)
회차	교육내용		
1	비뚤어진 자세 진단법 교육 및 운동 실기 (어깨 영역)		
2	통증의 종류 이론교육 및 운동 실기 (온몸 영역)		
3	근육경직의 원인과 해결 방법 및 운동 실기 (골반 영역)		
4	운동 실기 (척추 영역)		
5	운동 실기 (팔, 다리 영역)		
6	운동 실기 (맵시 공 영역)		
7	목 · 어깨 · 허리 · 무릎 질환 이론교육 및 실기		
8	맵시 도움주기 실기 및 맵시 체조		
비고			

<p>강좌 관련 사진 (참고용)</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div>
-------------------------------	---