

뉴스타트 걷기학교

“당신의 두 다리가 의사입니다”

- **모집인원** : 30명(성인 남녀 누구나)
- **강의장소** : 삼육보건대학교 강의실 및 체육관, 야외
- **교육이수** : KWF 2급 지도자 자격증, 삼육보건대학교 총장명의 수료증
(대한걷기연맹 자격증비 별도 5만원)
- **모집기간** : 수시모집
※ 교육 일정은 교육생 모집 후 개별 통보 예정입니다.
- **수업시간** : 매주 (일) 13:00 ~ 18:00 (2주, 총 10시간)
※ 상기 기간 등 일정은 사정에 따라 변경될 수 있습니다.
- **교육비** : 10만원
(입금계좌 우리은행 1005-982-770055 삼육보건대학교)
- **교육방법** : 팀티칭 실기 위주
※ 대면교육을 원칙으로 함.
- **교육내용** :
 - 자신의 자세 점검해보기
 - 바르게 서기 자세 만들기
 - 바르게 걷기 동작 따라하기
 - 바르게 걷기자세 교정하기
 - 질환별 걷기 방법 익히기
 - 실전 걷기 익히기



걷기운동의 효과

1. 비만, 고혈압, 당뇨 등 만성질환에 효과적!
2. 다이어트, 근력 강화
신진대사 활발, 자세교정

☎ 문의전화 | (02) 3407.8634