

## [ 50+ 액티브 시니어 모델 도전기 ] 강의 계획서

강좌명	[중구인생학교] 50+ 액티브 시니어 모델 도전기				
강사	이서진	교육인원	30명	강의실	공감홀 4층
학습목표	시니어 모델 워킹, 바른자세 교정 및 자신감 상승				
교육방법	1:1코칭 및 그룹 워킹 수업				
교육대상	중구민(50+ 이상 신중년 세대)	교재 및 재료비	-		
교재 (자재 및 출판사)	-	개인준비물	운동복, 운동화, 구두		
차시	주제	교육내용			비고(준비물)
1	오리엔테이션	<ul style="list-style-type: none"> <li>자세교정 스트레칭:월 스텐딩</li> <li>S자스텐딩(비포 &amp; 에프터 비교)</li> </ul>			운동화
2	기초워킹	<ul style="list-style-type: none"> <li>S자스텐딩 기초워킹(쓰리스텝), 자세교정</li> </ul>			
3	기초워킹	<ul style="list-style-type: none"> <li>기초워킹 반복, 1:1코칭, 그룹워킹</li> </ul>			
4	포즈	<ul style="list-style-type: none"> <li>기초워킹, 시선처리, 센터포즈, 팔스윙법</li> </ul>			
5	기본턴	<ul style="list-style-type: none"> <li>기초워킹, 바로턴, 하프턴</li> </ul>			
6	중간점검	<ul style="list-style-type: none"> <li>1~5주 학습내용 중간 점검, 1:1코칭</li> </ul>			
7	구두워킹	<ul style="list-style-type: none"> <li>구두워킹, 골반워킹</li> </ul>			구두
8	파워워킹	<ul style="list-style-type: none"> <li>구두워킹, 파워워킹, 샹넬턴</li> </ul>			
9	턴&워킹	<ul style="list-style-type: none"> <li>구두워킹, 턴을 하며 빠른 워킹</li> </ul>			
10	크로스워킹	<ul style="list-style-type: none"> <li>구두워킹, 크로스(X-자) 워킹</li> </ul>			
11	최종점검	<ul style="list-style-type: none"> <li>의상(캐주얼, 정장 등)에 맞는 워킹과 턴 연습</li> </ul>			운동화, 구두
12	수료 패션쇼	<ul style="list-style-type: none"> <li>과정 수료 스몰 패션쇼(본인 의상활용)</li> </ul>			의상, 신발