

2023년 내 몸 사용 설명서

교육생 모집 공고

대구광역시체육회에서는 일상 생활에서 우리 몸의 각 부위에 대한 이해와 각 부위의 통증 예방 및 부상 감소를 위한 스트레칭 및 교정 운동 교육을 운영코자 하오니 많은 관심과 참여 바랍니다.

□ 체육 아카데미 교육 개요

- 교육기간: 2023년 9월 ~ 10월 / 총 6회
- 교육장소: 대구체육복지센터 (대구광역시 북구 고성로 191 체육복지센터 4층)
- 모집기간 : 2023년 8월 ~선착순 모집 마감, ※모집인원 초과시 대구시 거주자 우선
- 교육과정

□하지의 올바른 정렬을 위한 운동

차수	운영기간	운영 시간	모집 인원	교육과정	비고
1차	9. 14.(목)	18:50~ 21:40	15명	골반각도로 인한 무릎, 발목 변형에 대한 이해	이론+ 실습
				X다리, O다리, 발바닥 변형에 대한 이해	
				올바른 하지 정렬을 만들기 위한 스트레칭 및 운동법	
2차	10. 20.(금)	18:50~ 21:40	15명	골반각도로 인한 무릎, 발목 변형에 대한 이해	이론+ 실습
				X다리, O다리, 발바닥 변형에 대한 이해	
				올바른 하지 정렬을 만들기 위한 스트레칭 및 운동법	

□상지의 올바른 정렬을 위한 운동

차수	운영기간	운영 시간	모집 인원	교육과정	비고
1차	9. 22.(금)	18:50~ 21:40	15명	흉추와 어깨 근육들의 회전과 리듬에 대한 이해	이론+ 실습
				굽은 등의 원인 및 개선방안과 운동법	
				근육 불균형에 따른 어깨 통증 해결 위한 스트레칭 및 운동법	
2차	10. 13.(금)	18:50~ 21:40	15명	흉추와 어깨 근육들의 회전과 리듬에 대한 이해	이론+ 실습
				굽은 등의 원인 및 개선방안과 운동법	
				근육 불균형에 따른 어깨 통증 해결 위한 스트레칭 및 운동법	

□ 몸통의 올바른 정렬을 위한 운동

차수	운영기간	운영 시간	모집 인원	교육과정	비고
1차	10. 5.(목)	18:50~ 21:40	15명	몸통의 전후방경사에 대한 이해	이론+ 실습
				전후방경사로 인해 생기는 근골격계 문제점	
				전후방경사를 해결할 수 있는 스트레칭 및 운동법	
2차	10. 26.(목)	18:50~ 21:40	15명	몸통의 전후방경사에 대한 이해	이론+ 실습
				전후방경사로 인해 생기는 근골격계 문제점	
				전후방경사를 해결할 수 있는 스트레칭 및 운동법	

○ 교육비: 전액 무료

□ 신청방식

- 신청방법: 대구광역시체육회(<http://www.daegusports.or.kr/>) 접속 → 수강신청서 작성
→ 이메일(dsa2430336@gmail.com) 접수 → 문자 신청 완료 확인
- 문의: 대구광역시체육회 체육 아카데미(☎053-243-0336)
대구광역시체육회 체육지원부(☎053-600-0332)

※ 신청서류: '체육아카데미 수강 신청서', '개인정보 수집 및 이용에 대한 동의서' 첨부파일 각1부

[붙임 1]

체육 아카데미 수강 신청서

교육생 정보			
성명		성별	남 <input type="checkbox"/> 여 <input type="checkbox"/>
연락처			
소속 (직장, 학교)			
이메일			
주소			
신청 교육	하지의 올바른 정렬을 위한 운동 <input type="checkbox"/> 1차(9/14, 목) <input type="checkbox"/> 2차(10/20, 금) 상지의 올바른 정렬을 위한 운동 <input type="checkbox"/> 1차(9/22, 금) <input type="checkbox"/> 2차(10/13, 금) 몸통의 올바른 정렬을 위한 운동 <input type="checkbox"/> 1차(10/5, 목) <input type="checkbox"/> 2차(10/26, 목) * 희망하는 날짜 체크(√), 같은 과정 중복 수강은 어렵습니다.		

본인은 체육 아카데미의 수강신청서를 제출합니다.

2023년 월 일

성명:

(서명 또는 날인)

대구광역시체육회 귀하

[붙임 2]

개인정보 수집 및 이용에 대한 동의서

대구광역시체육회는 체육아카데미 운영을 위한 개인정보 수집·이용을 위하여 개인정보보호법 제15조 및 제22조, 제24조에 따라 귀하의 동의를 받고자 합니다.

1. 개인정보의 수집·이용 목적

○ 본회는 이용자에 대하여 체육 아카데미에 필요한 개인정보 등 필수사항을 서면으로 수집하고 있으며, 수집한 개인정보를 다음의 목적을 위하여 이용합니다.

(본인 신상 확인 등)

2. 수집하는 개인정보의 항목

○ 성명, 성별, 연락처(휴대전화번호), 소속, 이메일, 주소 관련 항목 등

3. 개인정보의 보유 및 이용 기간

○ 원칙적으로 개인정보 수집 및 이용 목적이 달성된 후에는 해당 정보를 지체 없이 파기합니다.

4. 귀하는 개인정보 수집·이용에 동의하지 않을 수 있습니다.

단, 미동의로 인해 불이익이 발생 될 수 있습니다.

본인은 상기 내용과 같이 개인정보를 수집·이용하는데 동의합니다.

2023년 월 일

성명:

(서명 또는 날인)