

호텔 트레이너 양성과정

LC Roders

대표강사 이화령

호텔 트레이너가 되려면?

- 각자의 개성이 중요
- 나만의 무기 찾기

무기 소개

- 선수 트레이닝_자녀들 수업의 Key가 될 수 있음
- 근골격계 질환 예방 전문 트레이닝_전 연령층 수업의 Key가 될 수 있음
- 인지장애 예방 전문 트레이닝_노인 고객층 수업의 Key가 될 수 있음
- 필라테스 트레이닝_여성 고객층 수업의 Key가 될 수 있음
- 최고급 서비스 마인드_귀빈 고객층 수업의 Key가 될 수 있음
- 골프 트레이닝_요즘은 젊은층 포함하여 골프를 취미로 하는 고객층 수업의 Key가 될 수 있음
- 영양학 지식_다이어트 지도가 필요한 고객층 수업의 Key가 될 수 있음

호텔 트레이너의 Vision

- 프리랜서 트레이너 직업으로 수업을 하는 사람
- 프리랜서 연구원으로서 프로젝트를 수행하는 사람(대학원 필수 권장)
- 피트니스 모델로써 활동을 하는 사람
- 교수(강사)로써 활동을 하는 사람
- 신체활동 관련 사업을 일궈 나가는 사람

교육 진행 일정

현재 매주 토요일로 예정되어 있는 정기 교육 일정은 트양 2기 최종 선발자들 의견 모아 정규 교육 진행 요일은 변동 가능함

- 9월 17일 Orientation
- 9월 24일 해부학 길잡이
- 10월 1일 기능 해부학 길잡이_부위별 운동상해의 원리와 함께 기능 해부학 접근
- (목, 흉추, 요추, 고관절, 팔꿈치, 손목, 무릎, 발목)
- 10월 8일 코어 운동 길잡이_복횡근, 엉덩이, 광배근, 고관절 내회전근&외회전근
- 10월 15일 사지 말단 운동 길잡이_벤치 프레스, 스쿼트, 로우, 런지 등
- 10월 22일 유산소 운동 접근 방법 & 무산소 운동 접근 방법

교육 진행 일정

- 10월 29일 필라테스 강사가 되려면?_ 김수현 트레이너
- 11월 5일 선수트레이너가 되려면?_정비라(전 국가대표 리듬체조 선수팀) 트레이너
- 11월 12일 피트니스 모델이 되려면?_조용태 트레이너
- 11월 19일 골프 트레이너가 되려면?_김일환 트레이너
- 11월 26일 병원 내에서 근무하는 운동사가 되려면?_허안나 트레이너_
- 12월 3일 조직 관리자 역할의 트레이너가 되려면?_김성민 트레이너
- 12월 10일 교수를 꿈꾸는 공부하는 트레이너가 되려면?_최동훈 교수
- 12월 17일 사업가를 꿈꾸는 트레이너가 되려면?_심규화 CEO
- 12월 23일 해외로 나가는 트레이너가 되려면?_이현수 PT
- 12월 30일 호텔 트레이너가 되려면 기본으로 갖어야 하는 소양_이화령 트레이너

실습 가능 협력 업체

- JW 메리엇 호텔 서울(반포)
- 그랜드 하얏트 호텔 서울(용산)
- 탐휘트니스(방학, 길음)
- 비나이더(삼성점)
- LTC(용인)
- STAYFIT(은평구)
- K 슈로스 (분당, 송도)
- 옐로우짐(대구)
- EXIT(대구)

협력 학교

- 한체대
- 남서울대
- 가천대
- 단국대
- 중앙대
- 건양대
- 동덕여대
- 이화여대

실습 기간

- 1월 2일 ~2 월 28일(최소 20일~ 최대 연장 3개월)_평일 5일, 일일 8시간 기준
- 실습 기간 외에도 근무 가능한 자 우대