

# CHINESISCHE FUNKTIONSGYMNASTIK

## Was ist chinesische Funktionsgymnastik?

- Die Funktionsgymnastik hat sich vor ca. 50 Jahren in China entwickelt.
- Die Übungen sind eine Verbindung von **TAI CHI**, **KUNG FU** und **YOGA**.
- Sie fördern die **DURCHBLUTUNG** und bewirken eine **DEHNUNG UND KRÄFTIGUNG DER MUSKULATUR**, verbessern die Beweglichkeit und fördern **KONZENTRATION UND GLEICHGEWICHTSSINN**.
- Die Chinesische Funktionsgymnastik ist ein wichtiger Bestandteil unseres **GESUNDHEITSVORSORGE** Programms!

**Zielgruppe:** Alle Bewegungsfreudigen von Jung bis Alt!  
Die Übungen sind einfach zu erlernen,  
schonend für die Gelenke und die Kondition  
wird langsam aufgebaut!

**Wann:** Jeden Mittwoch von 18:00 – 19:00 Uhr

**Wo:** Lehr- und Forschungsinstitut für Physikopraktik  
Obere Hauptrasse 24 / 2.Stock  
7100 Neusiedl am See

**Kosten:** Einzelstunde: € 9,00  
10er Block: € 80,00

**Trainerin:** Claudia Skilich

Für Fragen, Informationen und Anmeldung –  
Rufen Sie bitte die Telefonnummer 0664 / 65 10 775