馮偉業物理治療師事務所

Kerry Fung and Associates Physiotherapy Services

http://www.kerryfung.com Email: physio@kerryfung.com Phone: 2537 2083

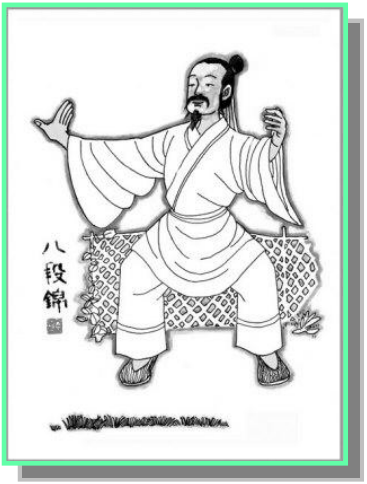
Monthly Health Education Seminars 每月健康講座

齊齊學做「八段錦」

醫療健身氣功分為動功與靜功，動功是通過動作導引，令身體氣血運行，從而達到強身健體的目的。 練習動功時，通過專注於動作的演練，從身體的動作帶動心神和氣血，不會有所謂走偏的情況出現，是一種非常安全的氣功緞練方法。 從現代的角度看，動功亦是一種帶氧體育運動，對骨骼肌肉系統和心肺功能都有好處。

八段錦是一種歷史很悠久的動功，沒有宗教的背景，流傳下來有很多個版本，當中有較溫和的文式和較剛猛的武式功法，國家體委亦將之收納為一種普及的健體氣功運動。 這個工作坊會介紹文式八段錦的練習方法，並會一同練習，適合任何年齡人士參加（小童必須能自行站立和嚴守規矩跟著指示練習才可）

講者: 馮偉業中醫師及物理治療師
日期: 二零一三年四月廿五日（星期四）
時間: 晚上七時至八時半
地點: 整全保健學院教育中心
上環文咸東街 50 號寶恆商中心 1 樓 1 室
語言: 廣東話
報名及查詢請電 2537 2083。



名額有限，請早預約。