



Høgskulen
på Vestlandet

BLI MED I FORSKNINGSPROSJEKTET

“TAEKWON-DO 60+”



**Målet med dette prosjektet er å undersøke:
Helseeffekter av Taekwon-Do trening for
voksne over 60 år**

Ved å delta får du gratis trening på dagtid i Haukelandshallen. I tillegg vil du bli testet før og etter treningsperiodene, hvor vi vil se på mulige endringer i styrke, kondisjon, balanse, blodtrykk, reaksjonsevne, oppmerksomhet og beintetthet mm. Alle tester vil foregå på Høgskulen på Vestlandet

For mer informasjon og påmelding scan QR kode eller gå inn på:
<https://www.survey-xact.no/LinkCollector?key=8Y3PZ2Q8J69J>



Prosjektansvarlig: Vegard Iversen, PhD
E-Post: viv@hvl.no