



Høgskulen  
på Vestlandet

**BLI MED I  
FORSKNINGSPROSJEKTET**

**“TAEKWON-DO 60+”**



**Målet med dette prosjektet er å undersøke:  
Fysiske og kognitive effekter 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, kognisjon 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](mailto:viv@hvl.no)

