



## Iloa eloon 50+

### Taekwon-Do Harmonia -ohjelma – mielen ja kehon sopusointuinen kokonaisuus

#### O Fyysinen terveys

- Lihasvoima
- Sydän- ja verisuonielimistön kestävyys
- Luuston ja nivelten toimivuus
- Liikkuvuus

#### O Tasapaino ja koordinaatio

- Silmän, käden ja jalan yhteistoiminta
- Mielen ja kehon yhteistyö

#### O Aivojen aktivointi

- Muisti
- Keskittymiskyky

#### O Elämänlaatu

- Yhteenkuuluvuus
- Yhdessä olo
- Mielen joustavuus
- Turvallisuuden tunne
- Ilo ja innostus
- Osaamisen ja onnistumisen tunne
- Arvokkaita ihmissuhteita
- Seurustelun mahdollisuus
- Hauskuuteen hyppääminen



Harmonia on International Taekwon-Do Federationin (ITF) yhdessä gerontologian asiantuntijoiden kanssa kehittämä ohjelma.

Harmonia-ohjelma käynnistyy Ylöjärvellä tammikuussa 2020.

Lisätietoja: Taekwon-Do Center Ylöjärvi ry, [tkdcenter.info@gmail.com](mailto:tkdcenter.info@gmail.com) tai 040 830 4433.

**Taekwon-Do Center** on Ylöjärvellä toimiva urheiluseura, joka toimii Ylöjärven liikuntakeskuksella osoitteessa Elotie 14. [www.tkd-center.fi](http://www.tkd-center.fi)