

Aktivitet	Motionshold for +60 årige mænd
Aktivitets beskrivelse	Motionen foregår i naturen i al slags vejr, har max 12 deltage samt to trænere på hvert hold. Aktiviteten tilrettelægges så den tilpasses den enkelte. Mandeholdet bygger på konceptet "Hold Hjernen Frisk Naturtræningskonceptet" udviklet i samarbejde med Københavns Universitets Center for Sund Aldring.
Hvornår	Torsdag kl. 10.00 - 12.00
Hvor	Vi mødes udenfor GrønnegadeCentret
Hvem er tovholder	Ernst Jensen Tlf.: 40 57 67 18 Mail: mandeholdet@gmail.com
Hvad koster det ud over medlemskab af GC	0,- kr.
Hvad er vigtigt at vide	Efter træningen samles vi i teltet til kaffe/te, brød og en hyggelig snak
Hvordan bliver man medlem	Skriv navn, alder samt medlems- og telefonnummer til tovholder