

HAZ - Patten sen v. 03.08.18

# Mobile will Wege zur Gesundheit weisen

## Programmheft fürs Mehrgenerationenhaus liegt vor / Diese Kurse im Herbst sind neu

Von Kim Gallop

**Pattensen-Mitte.** Ein neuer Gesprächskreis, Tanzen für Kinder und ein besonderes Bewegungsprogramm für Ältere: das Programm, das der Verein Mobile für Herbst vorlegt, hat spannende Neuheiten zu bieten. Mobile ist Träger des Mehrgenerationenhauses (MGH) in Pattensen, Göttinger Straße 25a. Zweimal im Jahr wird das Programm mit allen Kreisen, Kursen und Workshops veröffentlicht. Vieles bleibt gleich, weil die Angebote für Eltern – ob es Fragen zum Stillen sind oder Tipps für Alleinerziehende –, Workshops für Hundebesitzer oder Rückentraining oder auch Kurse für Senioren immer wieder nachgefragt werden. Zudem sind die Angebote auch durch die Raumkapazität begrenzt. Einige neue Kurse werden hier vorgestellt:

■ **Erstmals wird ein Gesprächskreis für Menschen angeboten, die an Multiple Sklerose (MS) erkrankt sind.** Die Gruppe wird sich erstmals am Mittwoch, 22. August, treffen, zwischen 19 und 21 Uhr. Die kostenlosen Treffen sollen jeden vierten Mittwoch im Monat im gemütlichen „Wohnzimmer“ des MGH stattfinden. Eine Anmeldung ist nicht notwendig.

■ **Nach Lebensfreude pur hört sich ein anderes Angebot an, das neu im Programm ist: „Tanzen für Kinder“.** Der vierteilige Workshop, der sich an Kinder zwischen acht und zwölf Jahren richtet, beginnt am Sonntag, 8. September, 10.30 bis 12 Uhr, die Teilnahme kostet 36 Euro. Kursleiterin Lili Farschchi will Kreativität der Kinder fördern und ihr Selbstbewusstsein stärken. Die Kursleiterin verspricht ganz viel Spaß und hofft, dass die Kinder ihr



Im Kurs für ATP werden Übungen gemacht, die mehr Sicherheit im Alltag geben sollen. FOTO: BOWINKELMANN

■ **An Erziehungsberechtigte werden sich der Vortrag „Wieviel Eltern braucht ein Kind?“.** Die Diplom-

■ **Der Vortrag „Raus aus Überforderung und Dauerstress“** will über die Stärkung der Gesundheit mit der Philippi-Methode informieren. Am Mittwoch, 17. Oktober, 19.30 bis 21 Uhr stellt Trainerin Mirja Müller die Methode vor. Die Teilnahme an dem Infoabend mit praktischen Übungen kostet 9 Euro, eine Anmeldung ist notwendig.

■ **An Menschen im Alter ab 60** werden sich das „AlltagsTrainingsProgramm“ (ATP), für das Mobile einen Projektzuschuss bekommen hat. Deshalb kann der Verein den Teilnehmern, die sich vorher anmelden müssen, den ATP-Kurs an zwölf

■ **Nachmittagen kostenfrei** anbieten. Beginn ist am Freitag, 14. September, 14.30 bis 15.15 Uhr. Dabei trainiert Übungsleiterin Helga Wolff, die seit Jahren den Kurs „Fit bis ins hohe Alter“ anbietet, mit den Teilnehmern alltägliche Bewegungsabläufe wie Treppensteigen, richtig heben und tragen oder die Arme über den Kopf strecken. Ziel ist es, den Alltag als Trainingsmöglichkeit zu verstehen. Angesprochen sind Menschen, die ihre Bewegungsgewohnheiten ändern möchten.

■ **Info** Das Programmheft für den Herbst liegt ab sofort im MGH, in Banken, Sparkassen, Apotheken und nach Ferienzeiten auch in Kitas aus. Das gesamte Programm steht auf [www.mobile-pattensen.de](http://www.mobile-pattensen.de). Fragen können unter Telefon (0 51 01) 10 90 30 gestellt werden oder unter [info@mobile-pattensen.de](mailto:info@mobile-pattensen.de) per E-Mail.