



Die Angebote von Mobile, Trägerverein des Mehrgenerationenhauses Pattensen, sind beliebt. Das hat auch der große Andrang beim Sommerfest anlässlich des 20-jährigen Vereinsbestehens im Fuchsbachpark gezeitigt. FOTO: TOBIAS LEHMANN

# Mobile bietet neue Kurse zu Gesundheit und Wellness an

Der Trägerverein des Mehrgenerationenhauses Pattensen hat sein Programm für den Herbst vorgelegt / Interessenten können sich ab sofort anmelden

Von Kim Gallop

**Pattensen-Mitte.** Homöopathie, Entspannung, Hypnose, Superfood: Elf neue Angebote enthält das druckfrische Herbstprogramm des Vereins Mobile für das Mehrgenerationenhaus (MGH) in Pattensen. Dabei fällt auf, dass der Schwerpunkt der Neuheiten auf Gesundheit und Wellness liegt – für Kinder und für Erwachsene.

„Das Thema Gesundheit wird immer wichtiger – bei den Kunden und durch die Angebote der Dozenten“, sagt Elke Eicke, Mitglied im Vorstand von Mobile und verantwortlich für den Programmbereich. Grundsätzlich sei der Verein für Vorschläge offen und probiere gerne aus, ob neue Angebote auch nachgefragt werden.

Zu den Dauerbrennern aus diesem Themenkreis gehört die Baby-massage, die naturgemäß immer wechselnde Teilnehmer unter jungen Eltern findet. Aber auch „Fit bis ins hohe Alter“, ein Bewegungs- und Mobilitätstraining für Senioren, ist seit Jahren im Programm zu finden. „Da hat sich ein fester Kreis gebildet, der Kurs ist immer gut belegt“, sagt Eicke. Erfreut hat sie beobachtet, dass einige Senioren im



Das Herbstprogramm für das Mehrgenerationenhaus Mobile in Pattensen ist fertig. FOTO: KIM GALLOP

Anschluss noch gemeinsam im Mobile-Café zusammensitzen. „Es ist eine tolle Gemeinschaft entstanden. Das ist ja das, was wir hier versuchen.“

Wer immer schon mal wissen wollte, ob und wie Hypnose funktioniert, kann bei Mobile am 26. September einen Infoabend darüber besuchen. Zu den anderen Neuheiten im Programm gehören zwei Workshops zur Homöopathie. In einem können Eltern an vier Vormittagen lernen, wie sie alltägliche Erkrankungen wie Schnupfen, Husten oder Bauchweh bei ihren Kindern mit sanften und natürlichen Mitteln behandeln können (Beginn:

6. September). Der andere Workshop, der an vier Abenden stattfindet (Beginn: 4. November), richtet sich an Erwachsene, die Therapie-möglichkeiten bei Alltagsbeschwerden wie Rückenschmerzen, Magenbeschwerden oder Kopfschmerzen suchen.

Viele Menschen achteten sehr darauf, dass bei Krankheiten oder kleineren Unpässlichkeiten bei ihren Kindern und auch bei ihnen selbst nicht sofort zu Antibiotika gegriffen wird, berichtet Eicke.

Ein „Versuchsballon“, so Eicke, ist das Angebot „Entspannung gemeinsam erleben – für Kinder und Eltern“. Der erste Kurs sei nur für

Kinder angeboten worden, „das war nicht so populär“, sagt sie. In den neuen Kursen können Eltern und Kinder gemeinsam lernen, wie sie nach der Hektik des Alltags abschalten können. Dabei ist der Termin am Sonnabend, 26. Oktober, zweigeteilt: für Teilnehmer mit Kindern im Alter von fünf bis neun Jahren vormittags und jene mit Kindern ab zehn Jahren nachmittags.

Zudem sind neue Angebote mit Informationen und auch praktischen Beispielen zu Themen im Programm, die im Trend sind, aber zu denen es viele Fragen gibt. Ein Vortrag beschäftigt sich mit der Frage: „Wie super ist Superfood?“ und klärt zudem über gesundheitsfördernde Eigenschaften von Goji-Beeren oder Chia-Samen (29. Oktober) auf. Der andere Vortrag fragt „Zucker – Lust oder Last?“. Dabei wird darüber gesprochen, ab wann Zuckerkonsum schädlich ist und welche Alternativen es gibt.

Das neue Programm liegt kostenlos in Banken, Sparkassen, Geschäften und bei Mobile, Göttinger Straße 25a, aus. Außerdem ist es im Internet unter [www.mobile-pattensen.de](http://www.mobile-pattensen.de) zu finden. Eine Anmeldung zu den Angeboten ist ab sofort möglich.