

# Verein Mobile hat viele neue Kursangebote

Programmheft fürs Frühjahr liegt jetzt überall aus /  
Tablet- und Smartphone-Kurse nur auf Anfrage

Von Kim Gallop

**Pattensen.** Die gute Nachricht: Das beliebte Angebot Buggy-Workout gehört wieder zum Programm des Vereins Mobile für das Mehrgenerationenhaus in Pattensen. Ab Donnerstag, 23. April, 10 bis 11 Uhr, können Frauen mit Babys im Alter zwischen vier und zwölf Monaten, mit Kind und Buggy oder Kinderwagen gemeinsam mit Natasha Heine im Freien trainieren. Weitere Details finden sich im neuen Programmheft, das jetzt ausliegt und online einzusehen ist.

Dass es dieses Angebot zeitweise nicht gegeben hat, lag nicht am mangelnden Interesse junger Mütter, erläutert Elke Eicke. Sie ist Mobile-Vorstandsmitglied und für das Programm verantwortlich. „Leider stand die Trainerin nicht zur Verfügung, aber jetzt hat sie wieder Zeit.“

Eicke hat zweimal im Jahr die Aufgabe, die Interessen der Dozenten und des Stammpublikums zu berücksichtigen. Angebote, die regelmäßig stark nachgefragt sind, versucht sie möglichst wieder im Programm aufzunehmen. Dazu kommen immer wieder neue Angebote.

## Pilates ist neu mit dabei

Neu ist etwa Pilates. Der achteillige Kurs beginnt am Freitag, 28. Februar, 19 bis 20 Uhr. Ebenfalls das erste Mal wird am Mittwoch, 15. April, 19 bis 21 Uhr, ein Workshop zum Thema Intervallfasten angeboten. Wer Entspannung sucht, ist bei den neuen Angeboten von Trainerin Gudrun



Frühlingserwachen: Das neue Programmheft für das Mehrgenerationenhaus Mobile in Pattensen ist fertig.

FOTO: KIM GALLOP

Unger richtig. Sie stellt am Sonnabend, 16. Mai, 11 bis 15 Uhr, unter dem Titel „Etwas Zeit für mich – die nehme ich mir!“ unterschiedliche Entspannungstechniken vor. Am Sonnabend, 15. Februar, 14 bis 17 Uhr, lautet der Titel „Raus aus dem Kopf – Aktive Entspannung durch Bewegung und Lachyoga“.

## Philosophieren beim Wandern

Einen anderen Ansatz bietet Maria Jacobs mit der philosophischen Wanderung am Sonnabend, 18. April und 9. Mai, jeweils von 11 bis 13 Uhr. Bei diesem neuen Angebot gehen die Teilnehmer im Bürgerholz zwischen Ohlendorf und Devese spazieren und philosophieren über die großen Fragen des Lebens. Akademische Vorträge müssen die Spaziergänger dabei nicht fürchten, versichert Eicke. „Es geht darum, bewusst durch die Natur zu gehen, zu hören und zu riechen.“

Gespräche können stattfinden, müssen aber nicht. „Einen praktischen Hinweis gibt sie noch: Irrtümlich ist als Wochentag im Programmheft der Donnerstag genannt, gewandert und philosophiert wird aber am Sonnabend.“

Bei einem der beliebtesten Angebote des Vereins Mobile fehlen die Daten komplett: Neue Medien für Anfänger. Dabei helfen junge Leute den Senioren beim Umgang mit dem Tablet oder Smartphone. Die Kurse finden statt, aber die jungen Dozenten studieren und haben noch nicht den Überblick über alle ihre Termine im Semester. Wer sich für die Anfänger-Kurse „Erste Schritte mit dem Tablet“ oder „Smartphone: mehr als Telefonieren“ interessiert, sollte sich anmelden. Termine werden dann später vereinbart.

Nachdem der erste Kurs zum Thema Fingerfood so gut ankam, lässt sich Karen Storre, Hauswirtschaftsmeisterin und Leiterin der Küche bei Mobile, wieder in die Töpfe gucken. Sie bietet für Dienstag, 9. Juni, 18.30 bis 21.30 Uhr, einen Abend zum Thema Sommerküche an.

**Info** Alle Einzelheiten zu den Angeboten finden sich im Mobile-Programmheft, das jetzt in Banken, Sparkassen, Kitas und im Mehrgenerationenhaus, Göttinger Straße 25a, ausliegt. Alle Details sind auch online auf [www.mobile-pattensen.de](http://www.mobile-pattensen.de) zu finden. Anmeldungen sind ab sofort möglich.

HAZ v. 18.01.20