

# SEMINARE IM NORDEN

Programm

# 2026



LANDESVERBÄNDE BREMEN, HAMBURG, MECKLENBURG-VORPOMMERN, NIEDERSACHSEN, SCHLESWIG-HOLSTEIN

**dmsg**

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.

## TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass Sie mit Ihrer Anmeldung unseren AGB und Teilnahmebedingungen zustimmen. Mit diesen Bedingungen soll ein möglichst reibungsloser Ablauf für alle Beteiligten sowohl bei der Planung als auch bei der Durchführung der einzelnen Seminare gewährleistet werden.



### 1. ANMELDUNG

Anmeldungen erfolgen online über die Webseite [www.seminare-dmsg-nord.de](http://www.seminare-dmsg-nord.de) oder mit dem **Anmeldeformular** hier im Heft (per Post, E-Mail, Fax).

**Die Anmeldung ist verbindlich.** Wir bestätigen den Eingang Ihrer Anmeldung zeitnah (online automatisch). Eine **Anmeldebestätigung** stellt noch keine Teilnahmebestätigung dar.



### 4. SEMINARGEBUHREN

Wenn Sie an einem Seminar nicht teilnehmen können oder möchten (**Rücktritt**), erstatten wir **Seminargebühren bis 20 € grundsätzlich nicht zurück**.

Bei Seminargebühren **ab 20 € erstatten wir Ihnen 50% des Betrages** zurück, sofern Sie sich rechtzeitig (**bis 14 Tage vor Seminartermin**) schriftlich abmelden. Melden Sie sich nach Ablauf dieser Frist ab, wird die Seminargebühr nicht zurückerstattet.

Sollte Ihr Platz noch nachbesetzt werden können, erstatten wir Ihnen den vollen Betrag. Sollten Sie Ihre Teilnahme an einem bereits begonnenen Seminar abbrechen, wird die Seminargebühr nicht erstattet.



### 5. ZUSÄTZLICHE KOSTEN

Kosten für die An- und Abreise sowie Kosten für Verpflegung, Übernachtungen o.ä. (sofern diese nicht in den Seminargebühren enthalten sind) müssen von Ihnen selbst getragen und verantwortet werden.

**Zusätzlich zu den Teilnahmebedingungen gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen (einsehbar unter [www.seminare-dmsg-nord.de](http://www.seminare-dmsg-nord.de)).**



### 3. ZAHLUNGSFRISTEN

Die angegebene **Seminargebühr muss innerhalb einer Frist von**

**10 Kalendertagen** auf dem Konto des angegebenen DMSG Landesverbandes eingehen. Bei verspäteter Zahlung können wir die Teilnahme an der Veranstaltung nicht gewährleisten.

### DATENSCHUTZRICHTLINIEN

■ Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist der Landesverband, bei dem Sie sich anmelden.  
■ Die von Ihnen gemachten Angaben bei der Anmeldung sind für die Begründung und Durchführung des Vertrags über Ihre Seminarteilnahme sowie zu deren Abrechnung erforderlich (Art. 6 Abs. 1 b DSGVO).  
■ Zu organisatorischen Zwecken geben wir Namen und Buchungswünsche (z.B. zur Barrierefreiheit) an die Seminarleiter:innen weiter. Falls zutreffend geben wir relevante Informationen bei Übernachtungen an das entsprechende Tagungshaus/Unterkunft weiter (Hilfsmittel, Ernährung, Begleitperson). Sonstige Übermittlungen Ihrer Daten an Dritte im Inland oder Ausland finden nicht statt.

■ Ihre Anmeldedaten bewahren wir sechs Jahre, Rechnungsdaten entsprechend der gesetzlichen Vorgaben ordnungsgemäß Buchhaltung zehn Jahre auf, bevor sie gelöscht werden.  
■ Sie haben das Recht auf Auskunft über Ihre von uns gespeicherten Daten bzw. deren Übertragbarkeit sowie auf deren Berichtigung oder Löschung bzw. Einschränkung ihrer Verarbeitung. Für Fragen oder Bitten zu unserem Umgang mit Ihren Daten steht Ihnen der jeweilige Landesverband jederzeit gern mit Rat und Tat zur Verfügung.  
■ Sollten Sie trotz des Dialogs mit uns der Meinung sein, ein DMSG Landesverband gehe mit Ihren Daten nicht gesetzeskonform oder vereinbarungsgemäß um, haben Sie das Recht zur Beschwerde bei einer Datenschutz-Aufsichtsbehörde.

ADRESSEN: HB: datenschutz.bremen.de,  
HH: datenschutz-hamburg.de,  
MV: datenschutz-mv.de,  
NI: ifd.niedersachsen.de,  
SH: datenschutzzentrum.de

### IMPRESSUM:

**Herausgeberin:** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. Landesverbände Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig-Holstein

**Redaktion:** Katja Kviske, Safia Yasin  
(Für die Inhalte sind die jeweiligen Landesverbände verantwortlich)

**Grafik und Satz:** Caroline Stampreich  
**Druck:** SP Medienservice, Köln  
**Auflage:** 9.250



## LIEBE MITGLIEDER UND FREUND:INNEN DER DMSG,

für 2026 haben wir wieder ein buntes Programm an **Seminaren, Veranstaltungen und Workshops** für Sie zusammengestellt. **Im gesamten Norden** können Sie **vor Ort und online** teilnehmen, neue Erfahrungen sammeln und Begegnungen machen.

Sie finden hier im Heft eine verkürzte Übersicht aller Seminare, die wir bereits planen konnten. **Weitere Details sowie über das Jahr hinzukommende Angebote finden Sie weiterhin online unter [www.seminare-dmsg-nord.de](http://www.seminare-dmsg-nord.de)** (Scannen Sie zum Beispiel den QR-Code, um direkt auf die Seite zu gelangen, das geht mit dem Handy oder Ihrem Tablet).



**Ihre Anmeldung** können Sie **ganz einfach online** tätigen. Eine **Schritt-für-Schritt-Anleitung** finden Sie mit wenigen Klicks **auf der Webseite**. Alternativ zur Online-Anmeldung nutzen Sie bitte den beigelegten Anmeldebogen in Papierform und senden Sie diesen an den Landesverband in Ihrem Bundesland.

**Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen sowie Allgemeinen Geschäftsbedingungen, denen Sie mit Ihrer Anmeldung zustimmen.**

**Unser Tipp für Sie: Am 30. Mai ist wieder Welt-MS-Tag!**

Zu diesem Anlass werden bundesweit Veranstaltungen geplant, um auf MS aufmerksam zu machen. Alle Infos dazu gibt es dann auch auf unseren Webseiten sowie Social Media Kanälen.

Bei allen Fragen zum Programm 2026 wenden Sie sich gerne an Ihren Landesverband.

Viel Spaß wünscht

*das Team der DMSG im Norden*

Auch in diesem Jahr danken wir unseren vielen Spender:innen, Stiftungen und Krankenkassen sowie weiteren Institutionen und Unterstützer:innen für die finanzielle Förderung dieses Seminarprogramms.

# BREMEN

## KURS 01 | Bremen

### Chorgruppe

**Referentin:** Katharina Casper

**Datum:** ab 05.01.2026,  
immer montags, je 18:00 – 19:30 Uhr  
**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen  
**Kosten:** kostenfrei  
**Anmeldeschluss:** je eine Woche vor Termin

## KURS 02 | Bremen

### Neujahrskonzert

**Datum:** im Januar 2026

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen  
**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** Anfang Januar  
**Hinweis:** Der genaue Termin wird im Dezember 2025 auf der Website und per E-Mail bekannt gegeben!

## KURS 03 | Bremen

### Fit im Kopf

**Referentin:** Gabriele v. Alemann

**Daten:** 03.02., 10.02., 17.02., 24.02., 03.03., 10.03., 17.03., & 24.03.2026, je 17:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen  
**Kosten:** 15 € (30 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 26.01.2026

**Hinweis:** Termine nicht einzeln buchbar

Tipps & Tricks für eine gesunde Ernährung bei MS



## KURS 04 | Bremen

### Vortrag: Bewusst Essen bei chronischer Erkrankung mit MS

**Referentin:** Jutta Bredow

**Datum:** 10.02.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** 02.02.2026



Mit Musik und Gesang ins Jahr starten

## KURS 05 | Bremen

### Workshop: Starke Stimme mit MS

**Referent:** Michael Helbing

**Datum:** 21.02.2026, 14:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen

**Kosten:** 3 € (5 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 30.01.2026

## KURS 06 | Bremen

### Gesunde Ernährung in der Praxis

**Referentin:** Jutta Bredow

**Datum:** 14.03.2026, 13:00 – 16:00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen

**Kosten:** kostenfrei (6 € anteilige Umlage für die Essenszutaten)

**Anmeldeschluss:** 02.03.2026

## KURS 07 | Bremen

### Marte Meo – aus eigener Kraft

**Referentin:** Ruth Margarete Kupka

**Datum:** 18.03.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** 09.03.2026

## KURS 08 | Bremen

### Trainingskonzept für Muskelaufbau und Koordination

**Referentin:** Bärbel Techentin-Bohn

**Datum:** 18.04.2026, 11:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen

**Kosten:** 5 € (10 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 03.04.2026

**Hinweis:** Gehfähigkeit vorausgesetzt

## KURS 09 | Bremen

### Vorstellung der Hospizarbeit des Hospiz Horn e.V.

**Referentinnen:** Janin Huhs &

Kirsten Glander

**Datum:** 23.09.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** 14.09.2026

## KURS 10 | Bremen

### Sturzprophylaxe

**Leitung:** Maike Weber

**Datum:** 25.09.2026, 16:00 – 17:00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** 14.09.2026

**Hinweis:** Mit praktischen Übungen

## KURS 11 | Bremen

### Basale Stimulation (Wahrnehmungsübungen) für Menschen mit chronischen Erkrankungen

**Referentin:** Bärbel Techentin-Bohn

**Datum:** 07.11.2026, 11:00 – 13:00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen

**Kosten:** 5 € (10 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 30.10.2026

**Hinweis:** Auch für Rolli-Fahrer:innen; Bitte Handtuch mitbringen

## KURS 12 | Bremen

### Neues aus Klinik und Forschung

**Referent:** Prof. Dr. med. A. Kastrup

**Datum:** 04.12.2026, 16:30 – 18:00 Uhr

**Ort:** Geschäftsstelle DMSG Bremen

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** 23.11.2026

# HAMBURG

## KURS 13 | Öjendorf

### Hippotherapie

**Leitung:** Heidi Eichhorn

**Datum:** ab Mitte März 2026;

12 Termine (Do & Sa vormittags)

**Ort:** Centrum für Therapeutisches Reiten, Öjendorf

**Kosten:** einkommensabhängig (pro Einheit 3 – 25 €)

**Anmeldeschluss:** 27.03.2026

**Hinweis:** MS-Erkrankte sowie Angehörige; egal, ob Antrag schon gestellt wurde

&lt;/div





Besser miteinander sprechen

#### KURS 54 | Hannover

#### Judo-Sturzprophylaxe

**Leitung:** Wolfram Diester & Jutta Milzer  
**Datum:** 27.09.2026, 11:00 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Gartenheimschule, Hannover  
**Kosten:** 25 € (35 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026

In Kooperation mit



#### KURS 50 | Braunschweig

#### Beckenbodentraining

**Leitung:** Sandra Fischer  
**Datum:** 19.09.2026, 10:30 – 13:00 Uhr  
**Ort:** Stift. St. Thomaehof, Braunschweig  
**Kosten:** 25 € (35 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 01.09.2026

#### KURS 51 | Apensen (Buxtehude)

#### Stuhl-Yoga

**Leitung:** Claudia Otte  
**Datum:** 26.09.2026, 10:00 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Ev. Gemeindehaus, Apensen  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026  
**Hinweis:** Übungen im Sitzen (Rollstuhl oder auf Stuhl) möglich

#### KURS 52 | Osnabrück

#### MS & Darmgesundheit

**Referentin:** Inke Bollerott  
**Datum:** 26.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr  
**Ort:** Paulusheim, Osnabrück  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026

#### KURS 56 | Hannover

#### Mit MS im Berufsalltag

**Referentinnen:** Daniela Siemonsmeier (Juristin) & Marion Ahlers (DMSG)  
**Datum:** 16.10.2026, 16:00Uhr – 18.10.2026, 14:00 Uhr  
**Ort:** Stephansstift, Hannover  
**Kosten:** 70 € (100 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 15.10.2026

gefördert durch



#### KURS 53 | Verden

#### Mental aktiv bleiben (MAT 2)

**Leitung:** Petra Michaelis  
**Datum:** 26.09.2026, 10:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Altes Schulhaus Dauelsen, Verden  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026

#### KURS 57 | Bad Bevensen

#### Seminar für Kontaktgruppenleiter:innen

**Leitung:** Anja Grau (DMSG)  
**Datum:** 13.11.2026, 17:00 Uhr – 15.11.2026, 14:00 Uhr  
**Ort:** Heidehotel, Bad Bevensen  
**Kosten:** 160 €  
**Anmeldeschluss:** 01.10.2026  
**Hinweis:** Beitrag kann aus Gruppenkasse finanziert werden



Besser miteinander sprechen

#### KURS 55 | Celle

#### „Was Du nicht sagst!“ – Kommunikationsseminar

**Referent:** Toke Kallweit  
**Datum:** 10./11.10.2026, je 9:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Orthopädie- und Rehatechnik Rulitschka, Celle  
**Kosten:** 40 € (50 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 15.09.2026

#### KURS 51 | Apensen (Buxtehude)

#### Stuhl-Yoga

**Leitung:** Claudia Otte  
**Datum:** 26.09.2026, 10:00 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Ev. Gemeindehaus, Apensen  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026  
**Hinweis:** Übungen im Sitzen (Rollstuhl oder auf Stuhl) möglich

#### KURS 52 | Osnabrück

#### MS & Darmgesundheit

**Referentin:** Inke Bollerott  
**Datum:** 26.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr  
**Ort:** Paulusheim, Osnabrück  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026

#### KURS 53 | Verden

#### Mental aktiv bleiben (MAT 2)

**Leitung:** Petra Michaelis  
**Datum:** 26.09.2026, 10:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Altes Schulhaus Dauelsen, Verden  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026



Besser miteinander sprechen

#### KURS 55 | Celle

#### „Was Du nicht sagst!“ – Kommunikationsseminar

**Referent:** Toke Kallweit  
**Datum:** 10./11.10.2026, je 9:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Orthopädie- und Rehatechnik Rulitschka, Celle  
**Kosten:** 40 € (50 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 15.09.2026

#### KURS 51 | Apensen (Buxtehude)

#### Stuhl-Yoga

**Leitung:** Claudia Otte  
**Datum:** 26.09.2026, 10:00 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Ev. Gemeindehaus, Apensen  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026  
**Hinweis:** Übungen im Sitzen (Rollstuhl oder auf Stuhl) möglich

#### KURS 52 | Osnabrück

#### MS & Darmgesundheit

**Referentin:** Inke Bollerott  
**Datum:** 26.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr  
**Ort:** Paulusheim, Osnabrück  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026

#### KURS 53 | Verden

#### Mental aktiv bleiben (MAT 2)

**Leitung:** Petra Michaelis  
**Datum:** 26.09.2026, 10:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Altes Schulhaus Dauelsen, Verden  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026



Besser miteinander sprechen

#### KURS 55 | Celle

#### „Was Du nicht sagst!“ – Kommunikationsseminar

**Referent:** Toke Kallweit  
**Datum:** 10./11.10.2026, je 9:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Orthopädie- und Rehatechnik Rulitschka, Celle  
**Kosten:** 40 € (50 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 15.09.2026

#### KURS 51 | Apensen (Buxtehude)

#### Stuhl-Yoga

**Leitung:** Claudia Otte  
**Datum:** 26.09.2026, 10:00 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Ev. Gemeindehaus, Apensen  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026  
**Hinweis:** Übungen im Sitzen (Rollstuhl oder auf Stuhl) möglich

#### KURS 52 | Osnabrück

#### MS & Darmgesundheit

**Referentin:** Inke Bollerott  
**Datum:** 26.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr  
**Ort:** Paulusheim, Osnabrück  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026

#### KURS 53 | Verden

#### Mental aktiv bleiben (MAT 2)

**Leitung:** Petra Michaelis  
**Datum:** 26.09.2026, 10:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Altes Schulhaus Dauelsen, Verden  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026



Besser miteinander sprechen

#### KURS 55 | Celle

#### „Was Du nicht sagst!“ – Kommunikationsseminar

**Referent:** Toke Kallweit  
**Datum:** 10./11.10.2026, je 9:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Orthopädie- und Rehatechnik Rulitschka, Celle  
**Kosten:** 40 € (50 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 15.09.2026

#### KURS 51 | Apensen (Buxtehude)

#### Stuhl-Yoga

**Leitung:** Claudia Otte  
**Datum:** 26.09.2026, 10:00 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Ev. Gemeindehaus, Apensen  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026  
**Hinweis:** Übungen im Sitzen (Rollstuhl oder auf Stuhl) möglich

#### KURS 52 | Osnabrück

#### MS & Darmgesundheit

**Referentin:** Inke Bollerott  
**Datum:** 26.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr  
**Ort:** Paulusheim, Osnabrück  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026

#### KURS 53 | Verden

#### Mental aktiv bleiben (MAT 2)

**Leitung:** Petra Michaelis  
**Datum:** 26.09.2026, 10:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Altes Schulhaus Dauelsen, Verden  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026



Besser miteinander sprechen

#### KURS 55 | Celle

#### „Was Du nicht sagst!“ – Kommunikationsseminar

**Referent:** Toke Kallweit  
**Datum:** 10./11.10.2026, je 9:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Orthopädie- und Rehatechnik Rulitschka, Celle  
**Kosten:** 40 € (50 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 15.09.2026

#### KURS 51 | Apensen (Buxtehude)

#### Stuhl-Yoga

**Leitung:** Claudia Otte  
**Datum:** 26.09.2026, 10:00 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Ev. Gemeindehaus, Apensen  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026  
**Hinweis:** Übungen im Sitzen (Rollstuhl oder auf Stuhl) möglich

#### KURS 52 | Osnabrück

#### MS & Darmgesundheit

**Referentin:** Inke Bollerott  
**Datum:** 26.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr  
**Ort:** Paulusheim, Osnabrück  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026

#### KURS 53 | Verden

#### Mental aktiv bleiben (MAT 2)

**Leitung:** Petra Michaelis  
**Datum:** 26.09.2026, 10:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Altes Schulhaus Dauelsen, Verden  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026



Besser miteinander sprechen

#### KURS 55 | Celle

#### „Was Du nicht sagst!“ – Kommunikationsseminar

**Referent:** Toke Kallweit  
**Datum:** 10./11.10.2026, je 9:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Orthopädie- und Rehatechnik Rulitschka, Celle  
**Kosten:** 40 € (50 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 15.09.2026

#### KURS 51 | Apensen (Buxtehude)

#### Stuhl-Yoga

**Leitung:** Claudia Otte  
**Datum:** 26.09.2026, 10:00 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Ev. Gemeindehaus, Apensen  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026  
**Hinweis:** Übungen im Sitzen (Rollstuhl oder auf Stuhl) möglich

#### KURS 52 | Osnabrück

#### MS & Darmgesundheit

**Referentin:** Inke Bollerott  
**Datum:** 26.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr  
**Ort:** Paulusheim, Osnabrück  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026

#### KURS 53 | Verden

#### Mental aktiv bleiben (MAT 2)

**Leitung:** Petra Michaelis  
**Datum:** 26.09.2026, 10:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Altes Schulhaus Dauelsen, Verden  
**Kosten:** 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 10.09.2026



Besser miteinander sprechen

#### KURS 55 | Celle

#### „Was Du nicht sagst!“ – Kommunikationsseminar

**Referent:** Toke Kallweit  
**Datum:** 10./11.10.2026, je 9:30 – 14:00 Uhr  
**Ort:** Orthopädie- und Rehatechnik Rulitschka, Celle  
**Kosten:** 40 € (50 € Nicht-Mitglieder)  
**Anmeldeschluss:** 15.09.2026

#### KURS 51 | Apensen (Buxtehude)

#### Stuhl-Yoga

**Leitung:** Claudia Otte  
<b

# SCHLESWIG-HOLSTEIN

KURS 72 | Online

## MS verändert Wege, nicht Ziele – Reisen mit MS

**Referentin:** Nele von Horsten

**Datum:** 25.02.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

**Kosten:** 10 € (15 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 18.02.2026

KURS 73 | Kiel

## Yoga und Achtsamkeit mit MS (Kursreihe)

**Leitung:** Aylin Yilmaz-Henkel

**Datum:** Start am 10.03.2026

(8 Termine, dienstags),  
je 17:00 – 18:30 Uhr

**Ort:** Family fit, Kiel

**Kosten:** 80 € (130 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 20.02.2026

**Hinweis:** Termine nicht einzeln buchbar; auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen

KURS 74 | Online

## Neuroathletik (Kursreihe)

**Leitung:** Lucas Schütz

**Datum:** 06. – 29.04.2026,  
(montags und mittwochs),  
je 16:30 – 17:30 Uhr

**Kosten:** 15 € (20 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 21.03.2026

**Hinweis:** Termine nicht einzeln buchbar; keine Vorkenntnisse nötig

KURS 75 | Breklum

## Rollstuhltraining mit Begleitperson

**Leitung:** Kathrin & Marcus Matthusen,  
Christina & Christoph Borowiak

**Datum:** 10. – 12.04.2026

**Ort:** Christian-Jensen-Colleg, Breklum

**Kosten:** 135 € (180 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 23.03.2026

**Hinweis:** Preise pro Person (Vollverpflegung, Doppelzimmer)



Frische Brise und ein weiter Blick – kleine Auszeit vom Alltag

KURS 76 | Kiel

## Schnupper-Klettern

**Leitung:** Trainer:in DAV

**Datum:** 09.05.2026, 09:00 – 14:00 Uhr

**Ort:** Deutscher Alpenverein, Kiel

**Kosten:** 12 € (20 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 24.04.2026

**Hinweis:** Ausdrücklich auch für Menschen mit Behinderung

KURS 77 | Kiel-Gaarden

## Rollstuhltraining für Einzelpersonen

**Leitung:** Markus Kolls &

Shamal Ismail

**Datum:** 09.05.2026

**Ort:** Hans-Christian-Andersen-Schule,

Kiel-Gaarden

**Kosten:** 15 € (20 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 24.04.2026

**Hinweis:** eigener Rollstuhl notwendig;  
Sanitätshaus mit vor Ort

KURS 78 | Rantum/Sylt

## Wochenende für Angehörige

**Leitung:** Katja Schlottke

**Datum:** 31.07. – 02.08.2026

**Ort:** ADS Schullandheim, Rantum/Sylt

**Kosten:** 140 € (180 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 01.07.2025

**Hinweis:** nur für Angehörige, MS-Erkrankte können leider nicht teilnehmen

KURS 79 | Online

## Gemeinsam statt allein – Wege aus der MS-Einsamkeit

**Referentin:** Nele von Horsten

**Datum:** 26.08.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

**Kosten:** 10 € (15 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 17.08.2026

KURS 80 | Save the Date

## Ehrenamts-Treffen

**Datum:** 19.09.2026

**Kosten:** kostenfrei

**Anmeldeschluss:** 09.09.2026

**Hinweis:** Ehrenamtliche der DMSG SH

KURS 81 | Online

## Vorsorgevollmacht

**Referent:** Moritz Pfannkuch

**Datum:** 23.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

**Kosten:** 10 € (15 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 09.09.2026

KURS 82 | Online

## Patientenverfügung

**Referent:** Moritz Pfannkuch

**Datum:** 30.09.2026, 17:00 – 18:30 Uhr

**Kosten:** 10 € (15 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 16.09.2026

KURS 83 | Online

## Die elektronische Patientenakte (ePA)

**Referentin:** Katrin Reinhardt

**Datum:** 28.10.2026, 17:00 – 18:00 Uhr

**Kosten:** 5 € (8 € Nicht-Mitglieder)

**Anmeldeschluss:** 14.10.2026

KURS 84 | Online

## Autofahren mit MS – Führerscheinerwerb und -erhalt

**Referent:** Tomas Ciura

**Datum:** 25.11.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

**Kosten:** 10 € (15 € Nicht-Mitglieder)

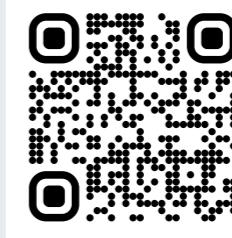
**Anmeldeschluss:** 18.11.2026

Du bist nicht allein mit MS



# NOCH MEHR SEMINARE UND VERANSTALTUNGEN

Auf unserer Webseite finden Sie weitere Angebote im ganzen Norden und unser aktuelles Programm.



[www.seminare-dmsg-nord.de](http://www.seminare-dmsg-nord.de)

QR-Code scannen, um direkt auf die Seite zu gelangen

## Ein Ausblick auf weitere Veranstaltungen:

### "The MAY 50k"

#### Aktion im Mai

[www.themay50k.de](http://www.themay50k.de)

### MS-Aktionswoche der DMSG Niedersachsen e.V.

**04.–09.05.2026**

Vor Ort und online

### MS-Forum der DMSG Schleswig-Holstein e.V.

**30.05.2026 | ab 9:30 Uhr**

Wissenschaftszentrum, Kiel

### Welt-MS-Tag

**30.05.2026**

[welt-ms-tag.dmsg.de](http://welt-ms-tag.dmsg.de)

### Hamburger MS-Forum 2026

**13.06.2026**

Albertinen Haus, Hamburg-Schnelsen

# UNSERE LANDESVERBÄNDE IM NORDEN

## DMSG BREMEN E.V.

📍 Brucknerstraße 13 | 28359 Bremen  
📞 0421/32 66 19 📞 0421/32 40 92  
✉️ info@dmsg-bremen.de  
🌐 www.dmsg-bremen.de

## DMSG HAMBURG E.V.

📍 Eppendorfer Weg 154 -156 | 20253 Hamburg  
📞 040/422 44 33 📞 040/422 44 40  
✉️ info@dmsg-hamburg.de  
🌐 www.dmsg-hamburg.de

## DMSG MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

📍 Kieler Straße 26a | 19057 Schwerin  
📞 0385/39 22 0 22 📞 0385/39 411 39  
✉️ info@dmsg-mv.de  
🌐 www.dmsg-mv.de

## DMSG NIEDERSACHSEN E.V.

📍 Engelbosteler Damm 104 | 30167 Hannover  
📞 0511/70 33 38 📞 0511/70 89 81  
✉️ info@dmsg-niedersachsen.de  
🌐 www.dmsg-niedersachsen.de

## DMSG SCHLESWIG-HOLSTEIN E.V.

📍 Beselerallee 67 | 24105 Kiel  
📞 0431/560 15 0  
✉️ info@dmsg-sh.de  
🌐 www.dmsg-sh.de

Fotohinweise: Segelfreizeit Fortuna (Titel Bild 1) von DMSG Hamburg, Liegedreirad (Titel Bild 2) von DMSG Mecklenburg-Vorpommern, Zwei Frauen am Wasser (Titel Bild 5) von DMSG Schleswig-Holstein, Steinturm (Titel Bild 6) von daschorsch (pixabay.com), Baum (Titel Bild 8) von DMSG Mecklenburg-Vorpommern, Indoor-Klettern (Titel Bild 10) von DMSG Mecklenburg-Vorpommern, Slow-Jogging Gruppe (Titel Bild 11) von DMSG Schleswig-Holstein, Bogenschießen (Titel Bild 12) von DMSG Mecklenburg-Vorpommern, Yoga (Titel Bild 13) von DMSG Mecklenburg-Vorpommern, Nicht allein mit MS (Titel Bild 14) von Felix Gyamfi, Segelfreizeit (S. 5) von DMSG Hamburg, Bogenschießen (S. 7) von DMSG Mecklenburg-Vorpommern, Wohlfühltag (S. 9) von DMSG Mecklenburg-Vorpommern, Beratung (S. 11) von Felix Gyamfi

Mit freundlicher Unterstützung von:



für Hamburg

**BARMER**

für Mecklenburg-Vorpommern

**ikKclassic**  
Ihre Gesundheit. Unser Handwerk.

für Niedersachsen

**SELBSTHILFEFÖRDERUNG** GKJ-SCHLESWIG-HOLSTEIN

für Schleswig-Holstein

**dmsg**

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.