

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 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.



2. TEILNAHMEBESTÄTIGUNG & ZAHLUNG

Sie erhalten von uns eine **Teilnahmebestätigung** und ggf. **Zahlungsaufforderung** (bei kostenlosen Seminaren entfällt diese). Erst nach **Bestätigung seitens der DMSG** und Zahlung der Seminargebühr Ihrerseits ist Ihre Teilnahme gesichert.



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.



4. SEMINARGEBÜHREN

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).

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 Anmelde Daten bewahren wir sechs Jahre, Rechnungsdaten entsprechend der gesetzlichen Vorgaben ordnungsgemäßer 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: lfd.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 Stamprech
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** (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

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



Mit Musik und Gesang
ins Jahr starten

KURS 09 | Bremen
**Vorstellung der Hospiz-
arbeit 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: 30.01.2026
Hinweise: Körpergewicht max. 80 kg;
ausreichend stabile Rumpfmuskulatur;
Angebot nur Mitglieder DMSG Hamburg

KURS 14 | Hamburg
**Schnupperkurs Chor
„Atem und Stimme“**
Leitung: Natalie Kopp
Datum: 20.03.2026, 16:00 – 17:00 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 13.03.2026
Hinweis: Ohne Vorkenntnisse

KURS 15 | Hamburg
**Seminarangebot für
Neubetroffene**
Referent: Psychologe Ulrich Simon
Datum: 28.03.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 27.02.2026
Hinweis: Nur Mitglieder DMSG Hamburg

KURS 16 | Online
**Workshop: Konzentration
und Gedächtnis stärken**
Referentin: Petra Michaelis
Datum: 11.04.2026, 11:00 – 14:30 Uhr
Kosten: 25 €
Anmeldeschluss: 27.02.2026

KURS 17 | Hamburg
**Vortrag: GdB-Ausweis für
MS-Erkrankte**
Referentin: Kathrin Brückner (VdK)
Datum: 16.04.2026, 17:00 – 18:30 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 27.03.2026
Hinweis: MS-Erkrankte sowie
Angehörige; egal, ob Antrag schon
gestellt wurde

KURS 18 | Online
Workshop: Achtsamkeit
Leitung: Psychologin Dr. Britta Hölzel
Datum: 24.04.2026, 9:00 – 12:00 Uhr
Kosten: 25 €
Anmeldeschluss: 20.03.2026
Hinweis: Theorie & Praxis

KURS 19 | Hamburg
**Schnupperstunde Aikido
und Schwertkunst**
Leitung: Ronald Kügler
Datum: 18.05.2026, 19:00 – 20:00 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 08.05.2026
Hinweis: Auch im Sitzen möglich

KURS 20 | ab Kappeln
Segelfreizeit
Datum: 23.05.2026 – 30.05.2026
Abfahrt/Ankunft: Museumshafen
Kappeln
Kosten: 350 €
Anmeldeschluss: 06.03.2026
Hinweis: 39-Meter-Traditionsse-
gelschiff; bei Assistenzbedarf mit
Begleitung anmelden



Auf in die dänische Südsee

KURS 21 | Hamburg
**Austausch & Supervision
unserer Selbsthilfegruppen**
Referentin: Katja Rieffel (DMSG)
Datum: 06.06.2026, 10:00 – 18:00 Uhr
Ort: Elsa-Brändström-Haus, Hamburg
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 24.04.2026
Hinweis: Selbsthilfegruppen der
DMSG Hamburg (Gruppenleitung und
andere Personen aus der Gruppe);
Teilnahme möglichst verschiedener
Gruppen erwünscht

KURS 22 | Hamburg
**Seminarangebot für
Neubetroffene**
Referentin: Psychologin Jennifer Nabel
Datum: ab 18.06.2026 (4 Termine,
donnerstags), je 18:00 – 19:30 Uhr
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 22.05.2026
Hinweis: Nur Mitglieder DMSG Hamburg



Mit mehr
Achtsamkeit
durch den
Alltag

KURS 23 | Hamburg
**Familienausflug ins
Miniaturwunderland**
Datum: 10.07.2026, 8:50 – 14:00 Uhr
Ort: Miniaturwunderland, Hamburg
Kosten: kostenfrei
(Unterstützung durch Förderkreis der
DMSG Hamburg)
Anmeldeschluss: 29.05.2026
Hinweis: Nur für Eltern mit Kindern
bis 18 Jahre

KURS 24 | Online
Ernährung bei MS
Referentin: Merrit Arndt
Datum: 12.09.2026, 11:00 – 14:00 Uhr
Kosten: 25 €
Anmeldeschluss: 24.07.2026

KURS 25 | Rheinsberg
Sportwoche Rheinsberg
Datum: 27.09. – 04.10.2026
Ort: Seehotel Rheinsberg
Kosten: 905 € (EZ p.P.) 830 € (DZ p.P.); inkl. Halbpension
Anmeldeschluss: 19.06.2026
Hinweis: Anmeldungen direkt über das Seehotel | DMSG-Abbruchkontingent

KURS 26 | Hamburg
Wochenendseminar: Yoga
Leitung: Felicia Ewe
Datum: 03. – 04.10.2026
Ort: Elsa-Brändström-Haus, Hamburg
Kosten: 140 € (inkl. Übernachtung im EZ und Vollverpflegung)
Anmeldeschluss: 21.08.2026

KURS 27 | Hamburg
MS: „Vom Umgang mit der Krankheit zur Schulung von Akzeptanz und Bewältigungsstrategien“
Referentin: Psychologin Jennifer Nabel
Datum: 24. – 25.10.2026
Ort: Elsa-Brändström-Haus, Hamburg
Kosten: 140 € (inkl. Übernachtung im EZ und Vollverpflegung)
Anmeldeschluss: 21.08.2026

KURS 28 | Hamburg
Seminar für Neubetroffene
Referent: Psychologin Ulrich Simon
Datum: 14.11.2026, 10:00 – 16:00 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 16.10.2026
Hinweis: Nur Mitglieder DMSG Hamburg

KURS 29 | Hamburg
Workshop: Sturzprophylaxe
Referentin: Saskia Holtz
Datum: 21.11.2026, 10:00 – 12:30 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: 25 €
Anmeldeschluss: 09.10.2026
Hinweis: Auch für mobilitätseingeschränkte Menschen



Mit mehr Bewegung in den Herbst

NIEDER-SACHSEN

KURS 30 | Braunschweig
NeuroTango: Tango neu gedacht. Bewegung trifft Musik – für Körper, Geist und Seele
Leitung: Sandra Fischer
Datum: 07.02.2026, 10:30 – 12:30 Uhr
Ort: Stift. St. Thomaehof, Braunschweig
Kosten: 25 € (35 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 25.01.2026
Hinweis: Auch für Rolli-Fahrer:innen

KURS 31 | Apensen (Buxtehude)
Bereit für die Hitze?
Referentin: Claudia Otte
Datum: 28.02.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus, Apensen
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 15.02.2026
Hinweise: Auch für Rolli-Fahrer:innen

KURS 32 | Braunschweig
Wen-Do Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Frauen
Leitung: Bärbel Mann
Datum: 14.03.2026, 10:00 – 17:00 Uhr
Ort: KufA Haus, Braunschweig
Kosten: 20 € (30 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 01.03.2026
Hinweis: Ausschließlich für MS-erkrankte Frauen

KURS 33 | Hildesheim
Resilienzseminar: „Hinfallen, aufstehen, Staub abschütteln, weitergehen!“
Referent: Toke Kallweit
Datum: 14.03.2026, 10:00 – 17:00 Uhr
Ort: Quartierszentrum Stadtfeld, Hildesheim
Kosten: 40 € (50 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 15.02.2026

KURS 34 | Celle
Blasen- & Darmentleerungsstörung – ernährungsrelevante Ansätze und praktische Hilfestellungen
Referentin: Dr. Petra Goergens
Datum: 21.03.2026, 11:00 – 15:00 Uhr
Ort: Orthopädie- und Reha-technik Rulitschka, Celle
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.03.2026

KURS 35 | Oldenburg
Malen für die Seele
Leitung: Hilke Büsing
Datum: 21.03.2026, 14:00 – 17:00 Uhr
Ort: Haus des Paritätischen, Oldenburg
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.03.2026

KURS 36 | Verden
Klangreise in die Ruhe – Tiefenentspannung mit Meditation & Klangschalen
Leitung: Jessica Lembke
Datum: 28.03.2026, 11:00 – 15:00 Uhr
Ort: Altes Schulhaus Dauelsen, Verden
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.03.2026
Hinweis: Auch im Sitzen möglich

KURS 37 | Braunschweig
Sturzprophylaxe
Leitung: Sandra Fischer
Datum: 11.04.2026, 10:30 – 13:00 Uhr
Ort: Stift. St. Thomaehof, Braunschweig
Kosten: 25 € (35 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 20.03.2026

KURS 38 | Hannover
Stimme, Sprechen & Singen mit MS
Leitung: Michael Helbing
Datum: 16.04.2026, 16:30 – 20:00 Uhr
Ort: Stimmkontor Hannover
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 01.04.2026
Hinweis: Keine barrierefreien Toiletten

KURS 39 | Hannover
Mental aktiv bleiben (MAT 2)
Leitung: Petra Michaelis
Datum: 18.04.2026, 10:30 – 14:00 Uhr
Ort: Stadtteilzentrum KroKuS, Hannover
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 03.04.2026

KURS 40 | Oldenburg
Alpaka-Begegnung
Leitung: Kerstin Ahlers
Datum: 25.04.2026, 15:00 – 16:00 Uhr
Ort: Tweelbäker See, Oldenburg
Kosten: 20 € (30 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 03.04.2026
Hinweis: Auch für Rolli-Fahrer:innen

KURS 41 | Hannover
Tango-Workshop
Leitung: Dagmar Knoche-Hentschel
Datum: 25. & 26.04.2026, jeweils 14:00 – 16:00 Uhr
Ort: Tangowerkstatt Hannover
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.04.2026
Hinweis: Ohne Vorerfahrung; Einzelanmeldungen möglich; Tanzen immer paarweise; mit leichten Geheinschränkungen (z.B. Orthese) möglich

Hilfreiche Tipps und Infos für Frauen mit MS



KURS 42 | Rastede
Waldbaden – Ein Spaziergang mit allen Sinnen
Leitung: Sonja Eitel-Harms
Datum: 09.05.2026, 14:00 – 16:15 Uhr
Ort: Parkplatz am Hirschtor, Rastede
Kosten: 25 € (30 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 20.04.2026
Hinweis: Auch für Rolli-Fahrer:innen

KURS 43 | Papenburg
Seminar für Kontaktgruppenleiter:innen
Leitung: Mechtild Möller
Datum: 29. – 31.05.2026
Ort: Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB), Papenburg
Kosten: 160 €
Anmeldeschluss: 10.05.2026
Hinweis: Beitrag kann aus Gruppenkasse finanziert werden



Kleine Auszeit mit Pfeil und Bogen

KURS 44 | Scharnbeck
Schnupperkurs Bogenschießen
Leitung: Carola Kallenbach
Datum: 13.06.2026, 10:00 – 13:00 Uhr
Ort: Bogenplatz Kronsberg, Scharnbeck
Kosten: 25 € (30 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 30.05.2026
Hinweis: Auch für Rolli-Fahrer:innen

KURS 45 | Celle
Pretty Women: Wechseljahre, Ernährung & MS
Referentin: Dr. Petra Goergens
Datum: 13.06.2026, 11:00 – 15:00 Uhr
Ort: Orthopädie- und Reha-technik Rulitschka, Celle
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 25.05.2026

KURS 46 | Norderney
Jugendfreizeit
Datum: 27.07. – 03.08.2026
Ort: Jugendhaus „Klipper“, Norderney
Kosten: 100 €/p.P. (inkl. Unterkunft, Fahrtkosten, Kurtaxe, Vollpension & Rahmenprogramm)
Anmeldeschluss: 01.06.2026
Hinweis: Jugendliche aus MS-betroffenen Familien (12 bis 16 Jahre)
Mit freundlicher Unterstützung der Werner und Annely Schmidt Stiftung

KURS 47 | Norderney
Wochenende für junge MS-Erkrankte
Leitung: Anja Grau (DMSG)
Datum: 14. – 17.08.2026
Ort: Jugendhaus „Klipper“, Norderney
Kosten: 120 €/p.P. (inkl. Unterkunft, Fahrtkosten, Kurtaxe, Vollpension & Rahmenprogramm)
Anmeldeschluss: 01.07.2026
Hinweis: Nur DMSG Mitglieder (externe Förderung); Bis 40 Jahre

KURS 48 | Cuxhaven
Radtour nach Cuxhaven
Leitung: Gustav Kuhn & Wolfgang Leichter
Datum: 16. – 22.08.2026
Ort: Dünenhof Ferienhof, Cuxhaven
Kosten: 450 € (EZ p.P.), 380 € (DZ p.P.); Halbpension & Rahmenprogramm
Anmeldeschluss: 15.04.2026
Mit freundlicher Unterstützung der Werker-Stiftung

KURS 49 | Hannover
Schnupperkurs Therapeutisches Klettern
Leitung: Frank Hegger (DAV)
Datum: 12.09.2026, 11:00 – 15:00 Uhr
Ort: Ergotherapie in Hannover
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 25.08.2026
Hinweis: Ausdrücklich auch für Menschen mit Behinderung



Besser miteinander sprechen

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 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 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 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 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 57 | Bad Bevensen Seminar für Kontaktgrup- penleiter: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 Gruppen-
kasse finanziert werden

**KURS 58 | Hannover
Tag der jungen DMSG**
Leitung: Anja Grau (DMSG)
Datum: 21.11.2026, 11:00 – 18:00 Uhr
Ort: Stadtteilzentrum KroKuS, Hannover
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 05.11.2026

KURS 59 | Bad Bevensen Auszeit für Frauen

Leitung: Anja Grau (DMSG)
Datum: 04.12.2026, 17:00 Uhr –
06.12.2026, 14:00 Uhr
Ort: Heidehotel, Bad Bevensen
Kosten: 90 € Mitglieder
(150 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 05.11.2026
Hinweis: Ausschließlich für
MS-erkrankte Frauen
Mit freundlicher Unterstützung der Werner
und Annely Schmidt Stiftung



Rechte
kennen und
Chancen
nutzen

MECKLEN- BURG-VOR- POMMERN

KURS 60 | Online Online-MS-Berater-Woche

Datum: 16. – 20.02.2026 (mo – fr)
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 12.02.2026
Themen: MS & Führerschein, Partner-
schaft & Sexualität, Neues aus dem
Sozialrecht, Entzündungshemmende
Ernährung, Fragen rund um den GdB
und vieles mehr.

**KURS 61 | Schwerin
Ein ecolea-Tag
zum Wohlfühlen**
Leitung: Team der ecolea
(Private Berufliche Schule)
Datum: 26.02.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: ecolea, Schwerin
Kosten: 20 € (30 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 15.01.2026
Hinweis: Physiotherapie, Ergotherapie,
Kosmetik, Ernährung



Wohlfühlen auf allen Ebenen –
ecolea-Tag im Februar

KURS 62 | Greifswald Rollstuhlmobilität, Sport und Spaß

Leitung: Sonja Bade & Dirk Schadek
Datum: 15.03.2026, 10:00 – 17:00 Uhr
Ort: Arndt-Sportstätte, Greifswald
Kosten: 15 € (20 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 30.01.2026
Hinweis: Versch. Rollstuhlmodelle
zum Ausprobieren; flexibler Start,
wenn medizinisch notwendig

KURS 63 | Zinnowitz Auszeit für Angehörige

Datum: 20. – 22.03.2026
Ort: Casa Familia GmbH, Zinnowitz
Kosten: 215 € (Einzelzimmer)
Anmeldeschluss: 15.01.2026
Hinweis: Seminar ausschließlich für
Angehörige konzipiert, MS-Erkrankte
können leider nicht teilnehmen

**KURS 64 | Plau am See
Waldtherapie – Die Kraft
der Natur spüren**
Leitung: Tomke de Vries & Dr. med.
Jan Adolphsen
Datum: 22.04.2026, 10:30 – 15:30 Uhr
Ort: MEDICLIN Reha-Zentrum Plau
am See
Kosten: 25 € (50 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 13.03.2026
Hinweis: Getränke und Verpflegung
bitte selbst mitnehmen

KURS 65 | Schwerin Europäischer Protesttag Schwerin

Datum: 05.05.2026
Ort: Schwerin
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 06.04.2026
Hinweis: Große Kundgebung mit
Demoszug vom Bertha-Klingberg-Platz
zum Alten Garten; Details folgen

KURS 66 | Rostock Europäischer Protesttag Rostock

Datum: 05.05.2026
Ort: Rostock
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 20.04.2026
Hinweis: Details folgen

KURS 67 | Plau am See Symposium in der Reha-Klinik in Plau am See

Referent:innen: Dr. med. Jan Adol-
phsen und weitere
Datum: 30.05.2026, 10:00 – 14:00 Uhr
Ort: MEDICLIN Reha-Zentrum
Plau am See
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 15.04.2026

**KURS 68 | Rostock
Messe für Mobilität und
Lebensqualität**
Datum: 01.09.2026, 11:00 – 18:00 Uhr
Ort: Ostseestadion Rostock –
VIP Business Club
Kosten: kostenfrei
Hinweis: Die Veranstaltungsräume
sind barrierefrei, Aufzug ist vorhanden,
Parkmöglichkeiten vor Ort

KURS 69 | Boltenhagen Rollstuhltraining

Leitung: Martin Seifert (NOZ);
STOLLE Sanitätshaus GmbH & Co. KG
Datum: 05.09.2026, 10:30 – 13:00 Uhr
Ort: Boltenhagen
Kosten: 20 €
(Begleitperson kostenfrei)
Anmeldeschluss: 24.07.2026
Hinweis: Getränke und Verpflegung
bitte selbst mitbringen

KURS 70 | Zinnowitz Mit MS aktiv und im Gleichgewicht

Datum: 23. – 25.09.2026
Ort: Casa Familia GmbH, Zinnowitz
Kosten: 195 € (280 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 30.04.2026
Hinweis: Hauptsächlich Doppelzim-
mer verfügbar, Betten können getrennt
aufgestellt werden; Einzelzimmer auf
Anfrage mit Zuschlag

KURS 71 | Banzkow Fortbildung für ehren- amtliche Gruppenleiter:innen und Berater:innen

Datum: 11. – 13.11.2026
Ort: Trend Hotel, Banzkow
Kosten: Pauschalförderung Selbst-
hilfegruppen
Anmeldeschluss: 01.06.2026
Hinweis: Für alle ehrenamtlichen
Mitarbeiter:innen der DMSG MV
(Fortbildung und Erfahrungsaus-
tausch); Zimmer nach Absprache
(Einzelzimmer ggf. mit Zuschlag)

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 – Führerscheinwerb und -erhalt

Referent: Tomas Ciura

Datum: 25.11.2026, 17:00 – 19:00 Uhr

Kosten: 10 € (15 € Nicht-Mitglieder)

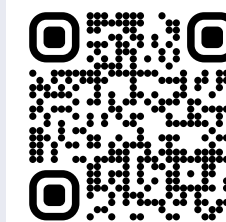
Anmeldeschluss: 18.11.2026

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

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

Ein Ausblick auf weitere Veranstaltungen:

"The MAY 50k"

Aktion im Mai

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

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



für Niedersachsen



für Schleswig-Holstein



Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.