

SEMINARE IM NORDEN

Programm
2025



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 abrechnen, 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.

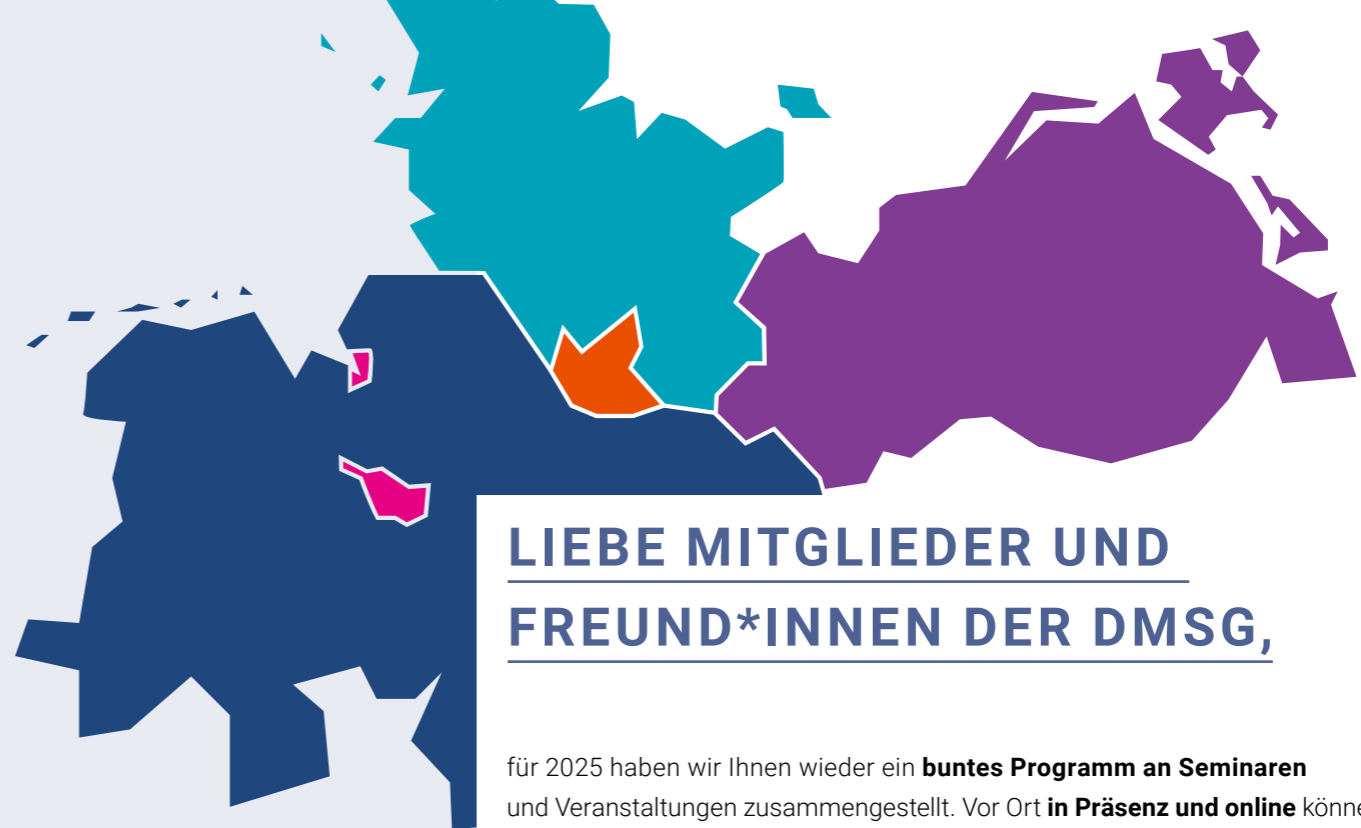
Zusätzlich zu den Teilnahmebedingungen gelten unsere allgemeinen Geschäftsbedingungen (einsehbar unter www.seminare-dmsg-nord.de).

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 Anmeldeinformationen 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 Datenschutzaufsichtsbehörde.
- ADRESSEN: Bremen: datenschutz.bremen.de, Hamburg: datenschutz-hamburg.de, MV: datenschutz-mv.de, Niedersachsen: lfd.niedersachsen.de, SH: datenschutzzentrum.de

IMPRESSUM:

Herausgeberin: Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V. Landesverbände Bremen, Hamburg, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Schleswig-Holstein
Redaktion: Katja Langmann, Safia Yasin (Für die Inhalte sind die jeweiligen Landesverbände verantwortlich)
Grafik und Satz: Caroline Stamprech
Druck: SP Medienservice, Köln
Auflage: 9.000



LIEBE MITGLIEDER UND FREUND*INNEN DER DMSG,

für 2025 haben wir Ihnen wieder ein **buntes Programm an Seminaren** und Veranstaltungen zusammengestellt. Vor Ort **in Präsenz und online** können Sie neue Erfahrungen sammeln, sich begegnen und Neues lernen – **im gesamten Norden!**

NEU: Ab diesem Jahr haben Sie die Möglichkeit, sich **online auf unserer gemeinsamen Webseite** über alle Seminare der Landesverbände im Norden zu **informieren und sich direkt anzumelden**. Online finden Sie weitere Details zu den Seminaren. Zudem aktualisieren wir das Programm regelmäßig, wenn Seminare während des Jahres dazu kommen. Reinschauen lohnt sich also.

Sie erreichen unsere neue Webseite unter www.seminare-dmsg-nord.de oder Sie scannen einfach den QR-Code mit Ihrem Smartphone. →



Eine Übersicht aller bereits geplanten Seminare und einen Anmeldebogen finden Sie in Kurzform in diesem Seminarplan.

Wir danken unseren vielen Spender*innen, Krankenkassen, Stiftungen und weiteren Institutionen sowie Unterstützer*innen herzlich, die dieses Programm finanziell unterstützen.

Bitte beachten Sie die **angepassten Teilnahmebedingungen**, denen Sie mit Ihrer Anmeldung zustimmen.

Noch ein Hinweis: **Am 30. Mai 2025 findet wieder der Welt-MS-Tag statt.** Zu diesem Anlass werden bundesweit Veranstaltungen geplant, mit denen auf die Krankheit Multiple Sklerose aufmerksam gemacht werden soll. Alle Infos dazu dann auch auf unserer neuen Webseite.

Wenn Sie Vorschläge oder Wünsche für unser Seminarprogramm 2026 haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Das Team der DMSG im Norden

BREMEN

KURS 01 | Bremen Chorgruppe

Referentin: Katharina Casper
Datum: ab 13.01.2025,
immer montags, je 18:00–19:30 Uhr
Ort: Geschäftsstelle DMSG Bremen
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: je eine Woche
vor Termin

KURS 02 | Bremen Offene musik- therapeutische Gruppe

Referentin: Julia Rettig
Datum: 18.01.2025, 08.02.2025 &
01.03.2025, je 10:30–11:30 Uhr
Ort: Geschäftsstelle DMSG Bremen
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: je eine Woche
vor Termin
Hinweis: Termine einzeln buchbar

KURS 03 | Bremen Fit im Kopf

Referentin: Gabriele v. Alemann
Datum: 11.02., 18.02., 25.02., 04.03.,
11.03., 18.03., 25.03. & 01.04.2025, je
17:00–18:00 Uhr
Ort: Geschäftsstelle DMSG Bremen
Kosten: 15 € (30 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 20.01.2025
Hinweis: Termine nicht einzeln buchbar

KURS 04 | Hannover-Kirchrode Konzert: „Musik für die Seele“

in Kooperation mit DMSG Niedersachsen e.V.
Referent: Cristian Peix
Datum: 14.03.2025, 16:00–18:00 Uhr
Ort: Ev.-luth. Jakobikirche Hannover-
Kirchrode
Kosten: 5 € (10 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 28.02.2025
Gefördert durch GHS-Projekt



KURS 05 | Bremen

Vortrag: Ist MS nur als Erkrankung des zentralen Nervensystems zu betrachten?

Referent*innen: Angelika Ulrika Clau-
dia Ehinger & Thomas Menzel
Datum: 21.03.2025, 17:00–18:00 Uhr
Ort: Geschäftsstelle DMSG Bremen
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 24.02.2025

KURS 06 | Bremen

Trainingskonzept für Muskelaufbau und Koordination

Referentin: Bärbel Techentin-Bohn
Datum: 26.04.2025, 11:00–13:00 Uhr
Ort: Geschäftsstelle DMSG Bremen
Kosten: 5 € (10 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.04.2025
Hinweis: Gehfähigkeit vorausgesetzt

KURS 07 | Verden (Aller)

Workshop: Mit heilsamen Klängen in die Entspannung

in Kooperation mit DMSG Niedersachsen e.V.
Referentin: Simone Bücking
Datum: 24.05.2025, 11:00–15:00 Uhr
Ort: Altes Schulhaus Dauelsen (Verden)
Kosten: 5 € (10 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.05.2025
Hinweis: Kissen, dicke Socken &
Snack mitbringen
Gefördert durch GHS-Projekt



KURS 08 | Bremen

Workshop: Starke Stimme mit MS

Referent: Michael Helbing
Datum: 21.06.2025, 14:00–18:00 Uhr
Ort: Geschäftsstelle DMSG Bremen
Kosten: 3 € (5 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 05.06.2025

KURS 09 | Osterholz-Scharmbeck

Schnuppertag in der Hippotherapie

in Kooperation mit DMSG Niedersachsen e.V.
Referentin: Michelle Metscher
Datum: 06.09.2025, 11:00–14:00 Uhr
Ort: Pferdehof „Freigefühl“
Kosten: 35 € (45 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.08.2025
Hinweis: Plus 4 Plätze für zuschauende
Interessierte

KURS 10 | Bremen

Sturzprophylaxe

Referentin: Maike Weber
Datum: 12.09.2025, 16:00–17:00 Uhr
Ort: Geschäftsstelle DMSG Bremen
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 12.08.2025
Hinweis: Mit praktischen Übungen

KURS 11 | Bremen

Basale Stimulation (Wahrnehmungsübungen) für Menschen mit chronischen Erkrankungen

Referentin: Bärbel Techentin-Bohn
Datum: 25.10.2025, 11:00–13:00 Uhr
Ort: Geschäftsstelle DMSG Bremen
Kosten: 5 € (10 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.10.2025
Hinweis: Für Rollstuhlfahrer*innen
geeignet; Bitte Handtuch mitbringen



Mit heilsamen Klängen
in die Entspannung

KURS 12 | Bremen

Vortrag: Neues aus Klinik und Forschung

Referent: Dr. Niehoff
Datum: 14.11.2025, 17:00–18:00 Uhr
Ort: Geschäftsstelle DMSG Bremen
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 20.10.2025

HAMBURG

Die Mitgliedschaft in einem DMSG
Landesverband ist Voraussetzung für
die Teilnahme in Hamburg.

KURS 13 | Hamburg

Schnupperkurs Yoga

Referentin: Anna-Lena Bußmann
Datum: 26.03.2025, 18:00–19:30 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: 15 €
Anmeldeschluss: 05.03.2025
Hinweis: Auch auf dem Stuhl
möglich = Sitzyoga

KURS 14 | Hamburg

Angebot für Neubetroffene

Referent: Psychologe Ulrich Simon
Datum: 29.03.2025, 10:00–16:00 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: kostenfrei
Anmeldeschluss: 28.02.2025
Hinweis: Wird mehrfach im Jahr
angeboten (Termine online)

KURS 15 | Hamburg

Tanz und Bewegung

Referentin: Antonia Arboleda-
Hahnemann
Datum: 03.04., 10.04., 17.04. &
24.04.2025, je 18:00–19:30 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: 40 €
Anmeldeschluss: 20.02.2025
Hinweis: Termine nicht einzeln buchbar



Spaß und Begegnungen
für die ganze Familie

KURS 16 | Hamburg

Sturzprophylaxe

Referentin: Saskia Holtz
Datum: 05.04.2025, 10:00–12:30 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: 25 €
Anmeldeschluss: 21.02.2025
Hinweis: Auch für mobilitätseinge-
schränkte Mitglieder

KURS 17 | Hamburg

MS und Elternschaft

Referentin: Melanie Boldt
Datum: 10.05.2025, 10:00–14:00 Uhr
Ort: DMSG Hamburg
Kosten: 15 €
Anmeldeschluss: 28.03.2025
Hinweis: Für alle von MS betroffenen
Mütter und Väter mit minderjährigen
Kindern

KURS 18 | Online

Ernährung bei MS

Referentin: Merrit Arndt
Datum: 17.05.2025, 11:00–14:00 Uhr
Kosten: 20 €
Anmeldeschluss: 04.04.2025

KURS 19 | Kappeln

Segelfreizeit

Datum: 17.–24.05.2025
Abfahrt/Ankunft:
Museumshafen Kappeln
Kosten: 350 €
Anmeldeschluss: 03.03.2025
Hinweis: 39-Meter-Traditionssegel-
schiff in die dänische Südsee. Bei Assis-
tenzbedarf mit Begleitung anmelden.

KURS 20 | Hamburg

Familihtag bei Hagenbeck

Datum: 25.07.2025, 10:00–15:00 Uhr
Ort: Tierpark Hagenbeck in Hamburg
Kosten: kostenfrei
(dank Unterstützung durch
Förderkreis der DMSG)
Anmeldeschluss: 13.06.2025
Hinweis: Nur für Eltern mit Kindern
bis 18 Jahre

KURS 21 | Rheinsberg

Sportwoche Rheinsberg

Datum: 28.09.–05.10.2025
Ort: Seehotel Rheinsberg
Kosten: 905 € (EZ p.P. inkl. Halbpen-
sion), 830 € (DZ p.P. inkl. Halbpension)
Anmeldeschluss: 20.06.2025
Hinweis: Anmeldungen direkt über
das Seehotel | DMSG-Abbrufkontingent

KURS 22 | Hamburg-Blankenese

Musiktherapie

Referentin: Felicia Ewe
Datum: 11.10.–12.10.2025
Ort: Elsa-Brändström-Haus
Kosten: 140 € (inkl. Übernachtung
im EZ und Vollverpflegung)
Anmeldeschluss: 15.06.2025

KURS 23 | Hamburg-Blankenese

Resilienz

Referentin: Susann Hauschildt
Datum: 22.11.–23.11.2025
Ort: Elsa-Brändström-Haus
Kosten: 140 € (inkl. Übernachtung
im EZ und Vollverpflegung)
Anmeldeschluss: 15.06.2025



Segelfreizeit – Erlebnisse auf
dem Wasser

NIEDER-SACHSEN

KURS 24 | Celle MS und Ernährung: Zwischen EssLust und EssFrust

Referentin: Dr. Petra Goergens
Datum: 08.03.2025, 11:00–15:00 Uhr
Ort: Orthopädie- und Reha-technik Rulitschka
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 25.02.2025
Hinweis: Findet auch im September in Osnabrück statt (Kurs 40)

KURS 25 | Hannover-Kirchrode Konzert „Musik für die Seele“

in Kooperation mit DMSG Bremen e.V.
Referent: Cristian Peix
Datum: 14.03.2025, 16:00–18:00 Uhr
Ort: Ev.-luth. Jakobikirche Hannover-Kirchrode
Kosten: 5 € (10 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 28.02.2025
Gefördert durch GHS-Projekt



Malen macht glücklich – Förderung von Kreativität und Wohlbefinden



KURS 26 | Apensen (Buxtehude) Stuhl-Yoga für ALLE

Referentin: Claudia Otte
Datum: 15.03.2025, 10:00–14:00 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 03.03.2025
Hinweis: Auch für Rollstuhlfahrer*innen

KURS 27 | Braunschweig Wen-Do Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

Referentin: Bärbel Mann
Datum: 22.03.2025, 10:00–17:00 Uhr
Ort: Kirchengemeinde / Kloster St. Albertus Magnus
Kosten: 20 € (30 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 01.03.2025
Hinweis: Das Seminar richtet sich ausschließlich an MS erkrankte Frauen

KURS 28 | Braunschweig Yoga und Meditation

Referentin: Viola Bellon
Datum: 05.04.2025, 10:30–13:00 Uhr
Ort: Stiftung St. Thomaehof
Kosten: 25 € (35 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 15.03.2025
Hinweis: Findet auch im September statt (Kurs 41)

KURS 29 | Hannover Tango-Workshop

Referentin: Dagmar Knoche-Hentschel
Datum: 12.04.2025, 14:00–17:00 Uhr
Ort: Tangowerkstatt
Kosten: 25 € (35 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 25.03.2025
Hinweis: Einzelanmeldungen möglich; Teiln. mit leichten Geheinschränkungen möglich

KURS 30 | Oldenburg Malen macht glücklich

Referentin: Hilke Büsing
Datum: 12.04.2025, 14:00–17:00 Uhr
Ort: Haus des Paritätischen
Kosten: 30 € (35 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 20.03.2025



Stuhl-Yoga – sanfte Übungen im Sitzen

KURS 31 | Hannover Über Sexualität sprechen

Referenten: Alexandros Pavlidis-Nasogga & Ulf Gronau
Datum: 24.04.2025, 18:00–20:00 Uhr
Ort: pro familia Beratungsstelle Hannover
Kosten: 10 € (20 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 28.02.2025
In Kooperation mit



KURS 32 | Osnabrück Mentales Aktivierungs Training – MAT

Referentin: Petra Michaelis
Datum: 26.04.2025, 14:00–17:30 Uhr
Ort: Paulusheim
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 25.03.2025
Hinweis: Findet auch im November in Hannover statt (Kurs 48)

KURS 33 | Papenburg Seminar für Kontakt- gruppenleiter*innen

Referentin: Mechthild Möller
Datum: 23.–25.05.2025, Startzeit 17:00 Uhr
Ort: Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB)
Kosten: 150 € (kann aus Gruppenkasse finanziert werden)
Anmeldeschluss: 30.04.2025

KURS 34 | Verden (Aller) Workshop: Mit heilsamen Klängen in die Entspannung

in Kooperation mit DMSG Bremen e.V.
Referentin: Simone Bücking
Datum: 24.05.2025, 11:00–15:00 Uhr
Ort: Altes Schulhaus Dauelsen (Verden)
Kosten: 5 € (10 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.05.2025
Gefördert durch GHS-Projekt



KURS 35 | Bad Bevensen Radtour nach Bad Bevensen

Leitung: Gustav Kuhn & Wolfgang Leichter
Datum: 31.08.–06.09.2025
Ort: Heidehotel (barrierefrei)
Kosten: 375 € Doppelzimmer/p.P.; 425 € Einzelzimmer/p.P.
Anmeldeschluss: 15.06.2025
Mit freundlicher Unterstützung der Werker-Stiftung

KURS 36 | Osterholz-Scharmbeck Schnuppertag in der Hippotherapie

in Kooperation mit DMSG Bremen e.V.
Referentin: Michelle Metscher
Datum: 06.09.2025, 11:00–14:00 Uhr
Ort: Pferdehof „Freigefühl“
Kosten: 35 € (45 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.08.2025
Hinweis: Plus 4 Plätze für zuschauende Interessierte

KURS 37 | Papenburg Wochenende für Angehörige

Leitung: Anja Grau (DMSG)
Datum: 12.–14.09.2025, Startzeit 17:00 Uhr
Ort: Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB)
Kosten: 140 €/p.P. (inkl. Übernachtung und Verpflegung)
Anmeldeschluss: 30.07.2025
Mit freundlicher Unterstützung der Werner und Anneli Schmidt Stiftung

KURS 38 | Hannover Schnupperkurs Therapeutisches Klettern

Leitung: Frank Hegger (Dt. Alpenverein)
Datum: 20.09.2025, 11:00–15:00 Uhr
Ort: Ergotherapie in Hannover
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 30.08.2025
Hinweis: ausdrücklich auch für Menschen mit Handicap

KURS 39 | Apensen (Buxtehude) Selbstfürsorge im Alltag

Referentin: Claudia Otte
Datum: 27.09.2025, 10:00–14:00 Uhr
Ort: Ev. Gemeindehaus
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 15.08.2025
Hinweis: Praktische Übungen; auch für Rollstuhlfahrer*innen

KURS 40 | Osnabrück MS und Ernährung: Zwischen EssLust und EssFrust

Referentin: Inke Bollerott
Datum: 27.09.2025, 14:00–18:00 Uhr
Ort: Paulusheim
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 15.08.2025
Hinweis: Findet auch im März in Celle statt (Kurs 24)

KURS 41 | Braunschweig Yoga und Meditation

Referentin: Viola Bellon
Datum: 27.09.2025, 10:30–13:00 Uhr
Ort: Stiftung St. Thomaehof
Kosten: 25 € (35 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 07.09.2025
Hinweis: Findet auch im April statt (Kurs 28)



MS und Ernährung – Einfluss durch bewusstes Essen



Mentales Training – Verbesserung der geistigen Stärke

KURS 42 | Hannover

Judo-Sturzprophylaxe

Leitung: Wolfram Diester & Jutta Milzer
Datum: 28.09.2025, 11:00–14:00 Uhr
Ort: Gartenheimschule
Kosten: 25 € (35 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 01.09.2025

In Kooperation mit



KURS 43 | Hannover

Mit MS im Berufsalltag

Referentinnen: Daniela Siemonsmeier (Juristin) & Marion Ahlers (DMSG)
Datum: 17.–19.10.2025, Startzeit 16:00 Uhr
Ort: Stephansstift
Kosten: 70 € (90 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 01.09.2025

Gefördert durch



KURS 44 | Hannover

Musik & Resilienz

Referenten: Michael Helbing & Dominic Richter
Datum: 01.11.2025, 11:00–15:00 Uhr
Ort: Stimmkontor
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 30.09.2025

KURS 45 | Bad Bevensen

Seminar für Kontaktgruppenleiter*innen

Referentin: Anja Grau (DMSG)
Datum: 07.–09.11.2025, Startzeit 17:00 Uhr
Ort: Heidehotel (barrierefrei)
Kosten: 150 € (kann aus Gruppenkasse finanziert werden)
Anmeldeschluss: 01.10.2025

KURS 46 | Oldenburg

Workshop zum Thema Beruf mit MS

Referentin: Elke Schulte
Datum: 07.11.2025, 15:00–18:00 Uhr
Ort: Paritätischer Oldenburg
Kosten: 10 € (15 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 01.10.2025
In Kooperation mit dem Integrationsfachdienst Oldenburg

KURS 47 | Oldenburg

Gut essen mit chronisch entzündlicher Erkrankung

Referentin: Dr. Elke Strangmann
Datum: 08.11.2025, 10:00–14:00 Uhr
Ort: Rehabilitationszentrum Oldenburg
Kosten: 45 € (50 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 15.10.2025
In Kooperation mit dem



KURS 48 | Braunschweig

Training mit Musik!

Referentin: Nicole Jakob
Datum: 08.11.2025, 10:30–12:30 Uhr
Ort: Stiftung St. Thomaehof
Kosten: 25 € (35 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 10.10.2025
Hinweis: Auch für Rollstuhlfahrer*innen

KURS 49 | Hannover

Mentales Aktivierungs Training – MAT

Referentin: Petra Michaelis
Datum: 15.11.2025, 10:30–14:00 Uhr
Ort: Stadtteilzentrum KroKuS
Kosten: 30 € (40 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 15.10.2025
Hinweis: Findet auch im April in Osnabrück statt (Kurs 32)

KURS 50 | Bad Bevensen

Auszeit für Frauen

Referentin: Anja Grau (DMSG)
Datum: 21.–23.11.2025, Startzeit 17:00 Uhr
Ort: Heidehotel (barrierefrei)
Kosten: 90 € (150 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 01.10.2025
Hinweis: Ausschließlich für an MS erkrankte Frauen

MECKLENBURG-VORPOMMERN

KURS 51 | Schwerin

Ein ecolea-Tag für ganzheitliches Wohlbefinden

Referent*innen: Team der ecolea (Private Berufliche Schule)
Datum: 27.02.2025, 10:00–14:00 Uhr
Ort: ecolea Schwerin
Kosten: 15 € (25 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 17.01.2025

KURS 52 | Zinnowitz

Austauschtage für Angehörige in Zinnowitz

Referent*innen: verschiedene
Datum: 21.–23.03.2025
Ort: Casa Familia GmbH
Kosten: 125 € (250 € Nicht-Mitglieder); Doppelzimmer/p.P.
Anmeldeschluss: 02.01.2025
Hinweis: MS-Erkrankte können nur mit Angehörigen teilnehmen; nur Doppelzimmer (Betten können separiert werden)

KURS 53 | Plau am See

Waldtherapie: Therapeutische Anwendungen in der Waldumgebung

Referent*innen: Anett Bosselmann & Dr. med. Jan Adolphsen
Datum: 29.04.2025, 11:00–15:30 Uhr
Ort: MediClin Reha-Zentrum Plau am See, Heilwald
Kosten: 25 € (50 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 14.03.2025
Hinweis: inkl. Mittagessen, weitere Verpflegung bitte selbst mitbringen

KURS 54 | Plau am See

Symposium in der Reha-Klinik in Plau am See

Referent*innen: Dr. med. Jan Adolphsen, Prof. Dr. med. Andreas Bitsch & weitere
Datum: 24.05.2025, 10:00–14:00 Uhr
Ort: MediClin Reha-Zentrum Plau am See
Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: 14.04.2025
Hinweis: Verpflegung vor Ort

Waldtherapie – Entspannung und Gesundheitsförderung
Bild: DMSG Mecklenburg-Vorpommern e.V.

KURS 55 | Schwerin

Die Kunst des Bogenschießens

Referent*innen: Frank Westphal & Team
Datum: 13.06.2025, 15:00–17:00 Uhr
Ort: Schweriner Schützenzunft von 1640 e.V.
Kosten: 15 € (25 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 02.05.2025
Hinweis: aufgrund des Geländes leider nicht für Rollstuhlfahrende geeignet



Bogenschießen – Konzentration und Körperbeherrschung
Bild: DMSG Mecklenburg-Vorpommern e.V.

KURS 56 | Wismar

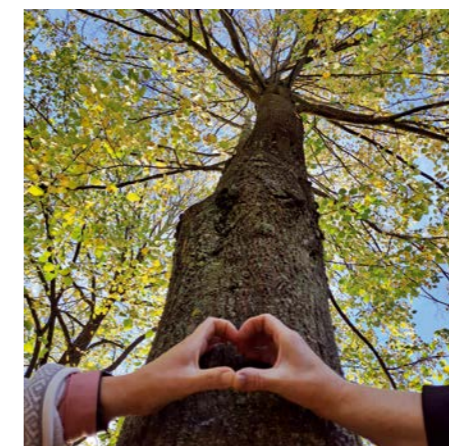
Segeln auf dem Traditionsschiff „Atalanta“

Referent*innen: Team des Fördervereins Schoner „ATALANTA“ e.V.
Datum: 08.07.2025, 15:00–19:00 Uhr
Ort: Liegeplatz der Atalanta: Alter Hafen in Wismar
Kosten: 35 €
Anmeldeschluss: 09.05.2025
Hinweis: nur kleine, klappbare Rollstühle; eigenständig über Planke und Treppe gehen

KURS 57 | Zinnowitz

Aktiv- und Infotage in Zinnowitz

Referent*innen: verschiedene
Datum: 24.–26.09.2025
Ort: Casa Familia GmbH
Kosten: 185 € (260 € Nicht-Mitglieder); Doppelzimmer/p.P.
Anmeldeschluss: 30.04.2025
Hinweis: nur Doppelzimmer (Betten können separiert werden)



KURS 58 | Greifswald

MS-Jubiläumssymposium & 35 Jahre DMSG Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Referent*innen: PD Dr. med. Matthias Grothe & weitere; Gesundheits-Team Berufsfachschule Greifswald
Datum: 11.10.2025, 10:00–16:00 Uhr
Ort: Berufsbildungswerk (BBW) und Berufsfachschule Greifswald
Kosten: 15 € (20 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 05.09.2025
Hinweis: Verpflegung vor Ort

KURS 59 | Banzkow

Fortbildung für ehrenamtliche Gruppenleiter*innen und Berater*innen

Referent*innen: verschiedene
Datum: 06.–08.11.2025
Ort: Trend Hotel
Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: 25.09.2025
Hinweis: nur für ehrenamtliche Mitarbeiter*innen; nur Doppelzimmer (Betten können separiert werden)

KURS 60 | Banzkow

Mitgliederversammlung und Wahl des neuen Vorstandes

Referent*innen: Vorstand und Geschäftsführerin der DMSG Mecklenburg-Vorpommern e.V.
Datum: 08.11.2025
Ort: Trend Hotel
Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: 25.09.2025

SCHLESWIG- HOLSTEIN

KURS 61 | Online Neuroathletik Kompaktkurs 1

Leitung: Lucas Schütz
Datum: 03.03., 05.03., 10.03., 12.03., 17.03., 19.03., 24.03., 26.03.2025, je 16:30–17:30 Uhr
Kosten: 15 € (20 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 17.02.2025
Hinweis: nicht einzeln buchbar; keine Vorkenntnisse erforderlich

KURS 62 | Husum Slow Jogging Husum

Leitung: Maurice Köhler
Datum: 12.03.2025, 16:00–17:30 Uhr
Ort: Jahnsportplatz
Kosten: 12 € (16 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 28.02.2025
Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe für draußen sowie Getränke mitbringen

KURS 63 | Neumünster Slow Jogging Neumünster

Leitung: Maurice Köhler
Datum: 14.03.2025, 16:00–17:30 Uhr
Ort: Sportplatz Holstenschule
Kosten: 12 € (16 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 24.02.2025
Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe für draußen sowie Getränke mitbringen

KURS 64 | Glücksburg Slow Jogging Glücksburg

Leitung: Maurice Köhler
Datum: 26.04.2025, 09:30–11:00 Uhr
Ort: Strandbistro Glücksburg
Kosten: 12 € (16 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 14.03.2025
Hinweis: Bitte bequeme Kleidung und Sportschuhe für draußen sowie Getränke mitbringen



Slow Jogging - Die Trendsportart aus Japan

KURS 65 | Online Patientenverfügung

Referent: Moritz Pfannkuch
Datum: 02.04.2025, 17:00–18:30 Uhr
Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: 17.03.2025

KURS 66 | Online Vorsorgevollmacht

Referent: Moritz Pfannkuch
Datum: 30.04.2025, 17:00–18:30 Uhr
Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: 14.04.2025

KURS 67 | Kiel Rolltraining für Einzelpersonen (Grundlagen)

Leitung: Markus Kolls & Shamal Ismail
Datum: 10.05.2025, 10:00–15:00 Uhr
Ort: Hans-Christian-Andersen Sporthalle
Kosten: 12 € (16 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 28.04.2025
Hinweis: Sportschuhe für Halle

KURS 68 | Online Betreuungsverfügung

Referent: Moritz Pfannkuch
Datum: 14.05.2025, 17:00–18:30 Uhr
Kosten: kostenlos
Anmeldeschluss: 30.04.2025

KURS 69 | Kiel Rollstuhl-Kompakttraining für Einzelpersonen

Leitung: Markus Kolls & Shamal Ismail
Datum: 19.07.2025, 10:00–15:00 Uhr
Ort: Hans-Christian-Andersen Sporthalle
Kosten: 12 € (16 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 01.07.2025
Hinweis: Sportschuhe für Halle



Rollstuhltraining – Sicheren Umgang lernen

KURS 70 | Breklum Rollstuhltraining für Paare

Leitung: Kathrin & Marcus Matthusen sowie Christina & Christoph Borowiak
Datum: 19.–21.09.2025
Ort: Christian-Jensen-Kolleg
Kosten: 135 € (160 € Nicht-Mitglieder); Doppelzimmer/p.P.
Anmeldeschluss: 05.09.2025
Hinweis: Sportschuhe für Halle, nicht für E-Rollis geeignet

KURS 71 | Kiel Klettern (Outdoor)

Leitung: Trainer*innen des Deutschen Alpenvereins (DAV)
Datum: 20.09.2025, 11:00–14:00 Uhr
Ort: DAV Kletterzentrum Kiel
Kosten: 12 € (20 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 25.08.2025
Hinweis: ausdrücklich auch für Menschen mit Handicap

KURS 72 | Online Neuroathletik Kompaktkurs 2

Leitung: Lucas Schütz
Datum: 06.10., 08.10., 13.10., 15.10., 20.10., 22.10., 27.10., 29.10.2025, je 16:30–17:30 Uhr
Kosten: 15 € (20 € Nicht-Mitglieder)
Anmeldeschluss: 15.09.2025
Hinweis: nicht einzeln buchbar; keine Vorkenntnisse erforderlich

Online-Angebote – Wir aktualisieren unser Programm im Lauf des Jahres



NOCH MEHR SEMINARE UND VERANSTALTUNGEN

Auf unserer Webseite www.seminare-dmsg-nord.de finden Sie weitere Angebote im ganzen Norden und unser aktuelles Programm. —>



Ein Ausblick auf weitere Veranstaltungen:

Tag der offenen Tür in Ueckermünde

09.04.2025 | 10:00 Uhr–14:00 Uhr

AMEOS-Klinik, Ueckermünde (Mecklenburg-Vorpommern)

Tag der offenen Tür in Stralsund

07.05.2025 | ab 15:00 Uhr

HELIOS-Klinik, Stralsund (Mecklenburg-Vorpommern)

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

24.05.2025 | ab 9:30 Uhr

Wissenschaftszentrum, Kiel (Schleswig-Holstein)

Welt-MS-Tag

30.05.2025

Hamburger MS-Forum

21.06.2025 | 9:45 Uhr–16:00 Uhr

Albertinen Haus, Hamburg-Schnelsen

MS-Aktionswoche der DMSG Niedersachsen e.V.

10.05.2025–17.05.2025

Vor Ort und online

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 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 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 SCHLESWIG-HOLSTEIN E.V.

📍 Beselerallee 67 | 24105 Kiel

☎ 0431/560 15-0

✉ info@dmsg-sh.de

🌐 www.dmsg-sh.de

DMSG MECKLENBURG-VORPOMMERN E.V.

📍 Kieler Straße 26a | 19057 Schwerin

☎ 0385/339 22 0 22 📠 0385/39 411 39

✉ info@dmsg-mv.de

🌐 www.dmsg-mv.de

Fotohinweise Titel: Bild 2 (Trommelworkshop) von Carmen Mazur; Bild 5 (Rollstuhlfechten) von Marc Seefeldt; Bild 8 (Waldtherapie) von DMSG Mecklenburg-Vorpommern e.V.; Bild 9 (Segelfreizeit) von DMSG Hamburg e.V.; Bild 10 (Hände) von Felix Gyamfi; Bild 11 (Tango) von DMSG Niedersachsen e.V.; Bild 12 (Klettern) von Marc Seefeldt; Bild 14 (Aktivtage) von DMSG Mecklenburg-Vorpommern e.V.

Mit freundlicher Unterstützung von:



für Hamburg

BARMER

für Mecklenburg-Vorpommern



für Niedersachsen



für Schleswig-Holstein

dmsg

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.