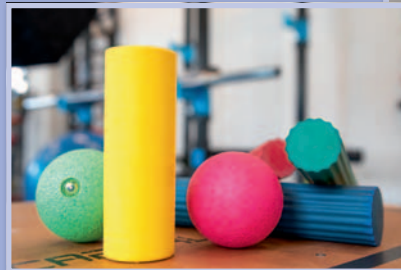


# Seminarplan 2024



- **Gesundheitsförderung**
- **Informationsveranstaltungen**
- **Freizeiten und Ausflüge**

*Alles auf einen Blick –  
das komplette Angebot  
des DMSG-Nordens  
in einem Seminarplan!*

## INHALT

<i>Begrüßung</i> .....	3
<i>Seminarübersicht Schleswig-Holstein</i> .....	4
<i>Seminarübersicht Hamburg</i> .....	8
<i>Seminarübersicht Bremen</i> .....	18
<i>Seminarübersicht Niedersachsen</i> .....	24
<i>Allgemeine Seminarübersicht</i> .....	25
<i>Seminarübersicht Mecklenburg-Vorpommern</i> .....	42
<i>Allgemeine Geschäftsbedingungen</i> .....	50
<i>Beilage: Anmeldeformular 2024</i>	

**IMPRESSUM | Herausgeber** Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverbände Schleswig-Holstein e.V., Hamburg e.V., Bremen e.V.,  
Niedersachsen e.V., Mecklenburg-Vorpommern e.V.

**Redaktion** Susanne Hoeck, Daniela Listing, Anja Grau, Sonja Weiss, Heike Glüsing

**Grundgestaltung** Susanne Adamek, [www.adamek-design.de](http://www.adamek-design.de)

**Bildnachweis** Titel: links oben: Heike Günther, links unten: LV Hamburg bzw. privat;  
alle weiteren LV Niedersachsen bzw. privat;

S. 3 (2. v. oben) © M. Bustamante, alle weiteren privat

**Auflage** 8.775 | **Gesamtherstellung** Goldschmidt GmbH, Werlte und Schwerin,  
[www.goldschmidt-druck.de](http://www.goldschmidt-druck.de)

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Vorfriede ist ja, wie wir alle wissen, eine besondere Freude. So dürfen wir Ihnen mit diesem gemeinsamen Seminarplan im Norden ankündigen, auf welche Vielfalt an Angeboten der fünf norddeutschen DMSG-Landesverbände Hamburg, Bremen, Schleswig-Holstein, Mecklenburg-Vorpommern und Niedersachsen Sie zugreifen können. In diesem Heft finden Sie alle Seminare der fünf Bundesländer, für die Sie sich im Jahr 2024 anmelden können. Die Anmeldung ist immer an den für Sie zuständigen Landesverband zu richten und wird an den veranstaltenden Landesverband weitergeleitet.

**Am Donnerstag, den 30. Mai 2024, findet der 16. Welt-MS-Tag statt.** Hinweise auf die DMSG-Veranstaltungen in Ihrer Region finden Sie bei Ihrem DMSG-Landesverband und in der lokalen Presse. **Es gelten die abgedruckten Allgemeinen Geschäftsbedingungen.** Die Rechnungsstellung erfolgt durch den ausführenden Landesverband.

Wir hoffen, dass wir ein für Sie interessantes Seminarprogramm zusammengestellt haben. Wenn Sie Vorschläge oder Wünsche für das nächste Jahr haben, wenden Sie sich gerne an uns.

Wir bedanken uns an dieser Stelle herzlich bei der Gemeinnützigen Hertie Stiftung, die es im Rahmen der MitMission-Förderung ermöglicht hat, dieses gemeinsame Projekt umzusetzen – Danke!

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft e.V.  
Nordverbände**

### **DMSG-Empfehlungen zur Durchführung von Präsenzseminaren**

Wir hoffen auch für das Jahr 2024, möglichst viele Seminare wie geplant in Präsenz durchführen zu können. Sollte es bei Seminaren zu Einschränkungen (z.B. infolge von Infektionskrankheiten) kommen, werden wir die Teilnehmer\*innen rechtzeitig informieren.

Bitte melden Sie sich für die Seminare an, die Sie interessieren. Wie bereits in den vergangenen Jahren werden wir zu allen Seminaren jeweils eng mit Ihnen kommunizieren. Bei Fragen wenden Sie sich an Ihren zuständigen Landesverband.



Ein Projekt der Gemeinnützigen Hertie-Stiftung



**Andreas Heitmann**  
Geschäftsführer  
LV Schleswig-Holstein e.V.



**Andrea Holz**  
Geschäftsführerin  
LV Hamburg e.V.



**Sabine Behrens**  
Geschäftsführerin  
LV Niedersachsen e.V.



**Team**  
LV Bremen e.V.



**Ramona Hempel**  
Geschäftsführerin  
LV Mecklenburg-Vorpommern e.V.

**DMSG LANDESVERBAND  
SCHLESWIG-HOLSTEIN e.V.**

Weitere Seminare als Online-Angebote werden auf unserer Webseite bekannt gegeben.

PräventionKurs **01****Neuroathletik  
– Grundkurs**

Die Trainierbarkeit der Verbindung zwischen Gehirn und Körper ist längst kein Geheimnis mehr. Mit Übungsprogrammen, die über das visuelle System, das vestibuläre System (Gleichgewicht) und das propriozeptive System (Körperwahrnehmung) laufen, ist ein hoher Spaßfaktor bei intensiver Reizsetzung garantiert. Ob es um das Lösen von Verspannungen oder um das Verbessern der Leistungsfähigkeit geht – es wartet ein ganz neuer Ansatz auf Sie.

Termine

5. Februar 2024  
12. Februar 2024  
19. Februar 2024  
26. Februar 2024  
jeweils 17–18 Uhr

**Leitung** Lucas Schütz,  
Gesundheitsmanager M.A.,  
Sporttherapeut

**Ort** online

**Teilnahmebeitrag**

€ 12,- Mitglieder  
€ 16,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 15

**Anmeldeschluss** 22. Januar 2024

Kurs **02****Neuroathletik  
– für Fortgeschrittene**

Dieser Kurs richtet sich an Personen, die in diesem und letztem Jahr den Grundkurs Neuroathletik mitgemacht haben.

Auf den Grundlagen des Grundkurses aufbauende Übungen verhelfen zu weiteren neuen Erkenntnissen und zu einem neuen Spaßfaktor an Bewegung und Koordination.

Termine

4. März 2024  
6. März 2024  
11. März 2024  
13. März 2024  
18. März 2024  
20. März 2024  
25. März 2024  
27. März 2024  
jeweils 17–18 Uhr

**Leitung** Lucas Schütz,  
Gesundheitsmanager M.A.,  
Sporttherapeut,

**Ort** online

**Teilnahmebeitrag**

€ 20,- Mitglieder  
€ 25,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 15

**Anmeldeschluss** 15. Februar 2024

Kurs **03****Rollstuhltraining  
für Einzelpersonen**

Praktische Übungen für eine bessere Alltagsbewältigung werden bei diesem Rollstuhlfahrertraining im Mittelpunkt stehen. Dieses Seminar richtet sich vorrangig an MS-erkrankte Einzelpersonen, die noch nicht ständig auf den Rollstuhl angewiesen sind und besser mit dem Umgang vertraut werden möchten. Rollstühle sind am Übungsort vorhanden und müssen nicht mitgebracht werden.

Termin 23. März 2024

10–15 Uhr

**Leitung** Marcus Kolls und Shamal Ismail, Reha- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein

**Ort** Sporthalle der Hans-Christian-Andersen Schule, Kiel-Gaarden

**Teilnahmebeitrag**

€ 25,- Mitglieder  
€ 30,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 10–12

**Anmeldeschluss** 1. März 2024

Kurs **04****Auffrischkurs  
Rollstuhltraining  
für Einzelpersonen  
(Fortgeschrittene)**

Dieser Kurs richtet sich an die Teilnehmenden des 1. Kurses in diesem und im letzten Jahr. Konnten die erlernten Übungen im Alltag umgesetzt werden? Gibt es Schwierigkeiten mit Übungen?

Die beiden Trainer stehen auch hier für eine Auffrischung und Vertiefung der einzelnen Übungen zur Verfügung.

\_\_ **Termin** 1. Juni 2024

10–15 Uhr

**Leitung** Marcus Kolls und Shamal Ismail, Reha- und Behindertensportverband Schleswig-Holstein

**Ort** Sporthalle der Hans-Christian-Andersen Schule, Kiel-Gaarden

**Teilnahmebeitrag**

€ 25,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 10–12

**Anmeldeschluss** 1. Mai 2024

Kurs **05****65. Rollstuhltraining  
für Paare**

- *Aktiver werden – aktiv bleiben!*
- *Angst vor dem Rollstuhl verlieren?*
- *Austausch mit anderen!*

Praktische Übungen für eine gute Rollstuhlbenutzung und für eine bessere Alltagsbewältigung werden beim Rollstuhltraining für Paare im Mittelpunkt stehen.

Das Seminar richtet sich vorrangig an MS-Erkrankte, die noch nicht ständig auf den Rollstuhl angewiesen sind und deren Lebenspartner\*in. MS-Erkrankte ohne eigenen Rollstuhl leihen sich bitte einen Rollstuhl in einem Sanitätshaus aus. **Dieses Training kann nur zusammen mit einer Begleitperson besucht werden.**

\_\_ **Termin** 6.–8. September 2024

Anreise 13.00 Uhr,

Treffen 13.30 Uhr Lobby

**Leitung** Kathrin und Marcus

Matthusen, Christina und

Christoph Borowiak

**Ort** Ostseebad Damp / Ostsee Resort

**Teilnahmebeitrag**

€ 135,- Mitglieder/Begleitperson,

€ 160,- Nichtmitglieder/Begleitperson

(Beitrag pro Person, Unterbringung in Doppelzimmern, mit Verpflegung)

**Anzahl Teilnehmende** 16 (8 Paare)

**Anmeldeschluss** 9. August 2024

Kurs **06****Schnupperkurs  
„Klettern**

Klettern als Ergänzung zu den allgemein bekannten Reha-Sportarten, gerade bei Multipler Sklerose! Klettern stärkt das Gleichgewicht, erhöht Arm- und Beinkraft, stärkt das Körpergefühl, verbessert die Arm-/Beinkoordination und die Rumpfstabilität und gibt neues Selbstbewusstsein. Ausdrücklich auch für Betroffene mit Handicaps.

\_\_ **Termin** 28. September 2024

11–14 Uhr

**Leitung** 2 Trainer

des Deutschen Alpenvereins

**Ort** Deutscher Alpenverein,

Strohredder 17, 24149 Kiel

**Teilnahmebeitrag**

€ 12,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 10–12

**Anmeldeschluss** 15. September 2024

## Alltagsbewältigung

Kurs **07**

### Feldenkrais

Unter dem Motto „Bewusstheit durch Bewegung“ erleben sich die Teilnehmenden dieses Seminars in ihrem ganz eigenen Bewegungsverhalten und sind daher in der Lage, bewusst Anderes, möglicherweise Leichteres kennenzulernen. Der Bezug auf wesentliche Alltagsfunktionen steht dabei im Mittelpunkt des Seminars.

Hier erfahren Sie mit professioneller Anleitung, wie Sie zu mehr Sicherheit und Stabilität kommen, nehmen ein inneres Sortiertsein wahr und bekommen Anregungen, welche zu mehr Langmut mit sich selbst führen können. Dabei geht es nicht um das WAS eines Ziels, sondern darum, dem „WIE bewege ich mich als ganzer Mensch“ freundliche Beachtung zu schenken. Wir gehen hierbei der Frage auf den Grund, wie Atmen, Schauen und Gleichgewicht eigentlich zusammenhängen. Die persönliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Potenzial, aber auch den eigenen Grenzen ist für keinen Menschen leicht, für MS-Betroffene ist sie lebenswichtig.

Der Kurs findet überwiegend auf Mat-  
ten liegend statt. Es können aber auch

Bewegungen im Sitzen – auch im Roll-  
stuhl – ausgeführt werden. Bitte brin-  
gen Sie sich eine Matte mit.

**Termin** 2. März 2024  
10.30–16.30 Uhr

**Leitung** Cornelia Behrens,  
Feldenkrais-Lehrerin

**Ort** Der Paritätische SH,  
Zum Brook 4, 24143 Kiel

**Teilnahmebeitrag**

€ 20,- Mitglieder

€ 25,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 10–12

**Anmeldeschluss** 15. Februar 2024

Kurs **08**

### Sexualität und MS

Multiple Sklerose kann die Sexualität  
von Patientinnen und Patienten direkt  
und indirekt beeinflussen. Leider ist  
und bleibt dies ein Tabuthema. Dr.  
Heibel wird in seinem Vortrag auf die  
Ursachen sexueller Störungen einge-  
hen sowie auf deren Linderung oder  
Behebung.

**Termin** 18. April 2024, 16–17 Uhr

**Leitung** Dr. med. Markus Heibel MBA,  
Neurologe, Ärztlicher Direktor und  
Chefarzt der Sauerlandklinik Hachen

**Ort** online

**Teilnahmebeitrag** kostenlos

**Anzahl Teilnehmende** 20–25

**Anmeldeschluss** 20.03.2024

## Informationen und Schulungen

Kurs **09**

### Ehrenamtscoaching

Ehrenamtliches Engagement z.B. als  
Gruppenleitung, kann herausfordernd  
sein. In diesem Seminar geht es um  
Kommunikation, Organisation und  
Leitung einer Gruppe sowie um den  
Umgang mit Emotionen und mit den  
eigenen Kräften. Zudem ist ausrei-  
chend Raum für den Austausch zu  
aktuellen Themen und zum Netzwor-  
ken. Nach Abschluss des Coachings  
werden die Absolvent\*innen durch  
die hauptamtlichen Mitarbeiter\*innen  
der Geschäftsstelle in Kiel unterstützt  
und bei der Ausübung ihres ehren-  
amtlichen Engagements kontinuierlich  
beraten.

**Termine**

24. Februar 2024

23. März 2024

08. Juni 2024

13. Juli 2024

**Leitung** Dr. Claudia Bielfeldt,  
Mediatorin und zertifizierte Trainerin  
für Kommunikation und Konflikte  
sowie langjährige ehrenamtliche  
Leitungserfahrung

**Ort** Der Paritätische SH,  
Zum Brook 4, 24143 Kiel

**Teilnahmebeitrag** kostenfrei

**Anzahl Teilnehmende** 8 – 12

**Anmeldeschluss** 31. Januar 2023

## Kurs 10

**Patientenverfügung**

Jeder Mensch kann durch Unfall, Krankheit oder Alter in die Lage kommen, nicht mehr äußern zu können, welche medizinischen Behandlungen erwünscht sind oder abgelehnt werden. Mit einer Patientenverfügung können Sie für einen solchen Fall vorsorgen. Schriftlich legen Sie darin fest, ob und wie Sie in bestimmten Situationen behandelt werden möchten. In diesem Onlinevortrag werden die wichtigsten Punkte der Patientenverfügung besprochen und der Referent steht auch für Fragen zur Verfügung.

\_\_Termin 23. April 2024, 17–18.30 Uhr

**Leitung** Moritz Pfannkuch,  
Rechtsanwalt

**Ort** online

**Teilnahmebeitrag**

€ 10,- Mitglieder

€ 15,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 20

**Anmeldeschluss** 8. April 2024

## Kurs 11

**Familie und MS**

Eine chronische Erkrankung wie die Multiple Sklerose betrifft immer die ganze Familie. Wie bewältigen Kinder und Jugendliche eine chronische Erkrankung eines Elternteils? Wieviel

müssen sie über die MS wissen? Wie können Eltern über die Erkrankung mit ihren Kindern sprechen? Das Seminar beschäftigt sich mit Krankheitsbewältigung in der Familie und in der Partnerschaft, Vorteilen von offener Kommunikation sowie Faktoren, die die familiäre Resilienz stärken. Im Anschluss an den Vortrag ist Zeit und Raum für individuelle Fragen und Anliegen.

\_\_Termin 27. April 2024, 10–12.45 Uhr

**Leitung** Julia Fock, Psychotherapeutin (Systemische Psychotherapie)

**Ort** online

**Teilnahmebeitrag**

€ 10,- Mitglieder

€ 15,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 10–12

**Anmeldeschluss** 30. März 2024

## Kurs 12

**Vorsorgevollmacht**

Eine Vorsorgevollmacht ist ein wichtiges Dokument für den Fall, dass jemand ganz Bestimmtes sich um Ihre wichtigsten Angelegenheiten kümmern soll. Wer hier nicht vorsorgt, riskiert, dass stattdessen eine fremde Betreuungsperson vom Gericht bestellt wird. Der Referent stellt sich Ihren Fragen und wird zuvor einen Einblick in die Vorsorgevollmacht geben.

\_\_Termin 30. April 2024, 17–18.30 Uhr

**Leitung** Moritz Pfannkuch,  
Rechtsanwalt

**Ort** online

**Teilnahmebeitrag**

€ 10,- Mitglieder

€ 15,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 20

**Anmeldeschluss** 08. April 2024

## Kurs 13

**Angehörigenseminar**

Ein verlängertes Wochenende bietet Raum, um die Seele baumeln zu lassen und die Nase in den Wind zu stecken. Bei einem professionell angeleiteten Austausch mit anderen Angehörigen MS-Erkrankter werden die eigene Resilienz und Selbstfürsorge sowie Gespräche, Erfahrungen und Tipps im Mittelpunkt stehen. Dabei sollen der Spaß und die Auszeit an der Nordsee nicht zu kurz kommen.

\_\_Termin 13.–15. September 2024

**Leitung** Dr. Claudia Bielfeldt,  
Mediatorin und zertifizierte Trainerin für Resilienz

**Ort** Erholungszentrum Büsum,  
Möwenweg 14, 25761 Büsum

**Teilnahmebeitrag**

€ 125,- Angehöriger eines Mitglieds

€ 160,- Angehöriger eines Nichtmitglieds

**Anzahl Teilnehmende** 15

**Anmeldeschluss** 22. August 2024

**DMSG LANDESVERBAND  
HAMBURG e.V.**

Über weitere Veranstaltungen und Angebote zu interessanten Themen informieren wir Sie im laufenden Jahr auf unserer Homepage, in der Gemeinsam, unseren Social-Media-Kanälen sowie per Brief.

KrankheitsbewältigungKurs **14****Angebot für Neubetroffene**

Diese Seminare richten sich an Neu- und Geringbetroffene (EDSS kleiner als 3,5). Teilnehmende haben die Möglichkeit, Gleichbetroffene kennenzulernen und sich auszutauschen. Der Gehalt des Informationsaustausches unter Gleichbetroffenen wird von den Teilnehmenden in der Regel als sehr wertvoll empfunden.

Mögliche Themen der Veranstaltung:

- *Bewältigung der Diagnose und Erhalt der Lebensqualität*
- *Umgang mit Veränderungen im beruflichen und privaten Umfeld*
- *Verbesserte Stressbewältigung und Vermittlung von Strategien zum Umgang mit Erschöpfungszuständen (Fatiguemanagement)*
- *Reduktion von sorgenvollen Gedanken sowie Gefühlen von Depression und Hoffnungslosigkeit*
- *Aufzeigen von Unterstützungsmöglichkeiten und Stärkung von Ressourcen*
- *Psychoedukation / Kommunikation zur Krankheit*
- *Schulung zum Thema der Akzeptanz*
- *Umgang mit kognitiven Veränderungen sowie Erarbeitung von Kompensationsstrategien*

Dieses Angebot ist kostenfrei und gilt nur für Mitglieder der DMSG Hamburg.

**Eintägiges** Neubetroffenen-Seminar:  
**\_\_Termin**

Samstag, 9. März 2024 oder  
Samstag, 9. November 2024  
jeweils von 10–16 Uhr  
(mit kleinem Mittagsimbiss)

**Leitung** Ulrich Simon, Dipl. Psychologe / Psychologischer Psychotherapeut – Verhaltenstherapie, Klinischer Neuropsychologe

**Viertägiges**-Neubetroffenen-Seminar:  
**\_\_Termine** viermal donnerstags

20. Juni 2024  
27. Juni 2024  
4. Juli 2024  
11. Juli 2024

jeweils von 18–19.30 Uhr

**Leitung** Jennifer Nabel M.Sc.  
Psychologie / Neuropsychologie

Die Teilnahme ist nur an einem der drei Seminare möglich.

**Ort** Geschäftsstelle der DMSG;  
Eppendorfer Weg 154–156;  
20253 Hamburg

**Teilnahmebeitrag** entfällt  
**Anzahl Teilnehmende** jeweils 10  
**Der Anmeldeschluss** liegt jeweils vier Wochen vor dem Seminar.



Kurs **15****Wie sage ich es meinem Kind? Elternschaft zwischen Alltag und Aufklärung**

Eine chronische Erkrankung wie die MS betrifft nicht nur die oder den Erkrankten selbst, sondern auch das soziale und familiäre Umfeld. Als Mutter oder Vater mit MS haben Sie sich sicher schon einmal gefragt, wann der richtige Zeitpunkt ist, das eigene Kind über die MS aufzuklären. Oder Sie fragen sich, wie es gelingen kann, nicht an die eigenen Grenzen zu stoßen und trotzdem zufrieden in der eigenen Elternrolle zu bleiben. Lassen Sie uns in diesem Seminar gemeinsam diskutieren und austauschen, wie wir unsere Kinder am Besten aufklären. Und wie wir unseren Alltag mit Kindern und MS noch besser meistern.

Dieses Seminar richtet sich vor allem an MS-betroffene Mütter und Väter mit Kindern bis 12 Jahre.

**Termin** Samstag, 4. Mai 2024,  
10 bis ca. 14 Uhr (mit Pausen)

**Leitung** Melanie Boldt ist Sozialpädagogin und Mama mit MS

**Ort** Geschäftsstelle der DMSG Hamburg, Eppendorfer Weg 154–156, 20253 Hamburg

**Anzahl Teilnehmende** 7–10

**Teilnahmebeitrag** € 15,-

**Anmeldeschluss** 5. April 2024

Entspannung, Sport und TanzKurs **16****Tanz und Bewegung**

Tanz und Bewegung sollen vor allem Freude machen und Gelegenheit bieten, mit anderen Betroffenen die eigene Bewegungsfähigkeit in der geschützten Gruppe zu erleben. Tanz und Bewegung eröffnen die Möglichkeit, sich über den Körper und die Atmung zu spüren, die eigene Beweglichkeit zu erhalten sowie den Gleichgewichtssinn und die Koordination von Alltagsbewegungen zu verbessern. In dem Kurs werden Methoden der Tanz- und Bewegungstherapie, Improvisation allein oder in der Gruppe genutzt, um mit Freude den eigenen Körper zu spüren und innere Prozesse erlebbar zu machen. In diesem Kurs brauchen Sie auch keinen Tanzpartner. Zum Abschluss einer Bewegungseinheit kann durch angeleitete Entspannungsübungen im Sitzen oder Liegen, Erlebtes vertieft und reflektiert werden. In diesem viertägigen Kurs werden Übungen und Anregungen zur Bewegung und Improvisation den körperlichen Bedingungen der Teilnehmenden angepasst, so dass sie ggf. auch im Sitzen ausgeführt werden können. Der Kurs ist also auch für Rollstuhlfahrende und Menschen mit Gehbeeinträchtigungen geeignet.

Bitte bequeme Kleidung und ggf. rutschfeste Socken mitbringen.

**Termine** jeweils donnerstags

4. April 2024

11. April 2024

18. April 2024

25. April 2024

jeweils von 18 bis 19.30 Uhr

**Leitung** Antonia Arboleda-Hahnemann, Dipl.-Psychologin & Tanztherapeutin

**Ort** Geschäftsstelle der DMSG; Eppendorfer Weg 154–156; 20253 Hamburg

(barrierefrei zugänglich)

**Teilnahmebeitrag** € 40,-

**Anzahl Teilnehmende** 7–12

**Anmeldeschluss** 22. Februar 2024

Kurs **17****Sturzprophylaxe für Menschen mit MS**

Wussten Sie, dass Sie mit geeigneten Aufklärungs- und Bewegungsprogrammen Ihr Sturzrisiko um bis zu 50% verringern können? Hierbei geht es nicht nur um die Reduzierung der Sturzrisikofaktoren, sondern auch um die Stärkung individueller Gesundheitsressourcen sowie die positive Beeinflussung Ihres Krankheitsverlaufes. Eine gezielte Sturzprophylaxe kann Ihnen dabei helfen, Ihr Sturzrisiko zu minimieren und Ihnen die Angst vor dem Stürzen zu nehmen. Dieser Kurs

richtet sich an selbständig lebende, sportlich aktive sowie inaktive MS-Betroffene, die unter Gleichgewichtsproblemen leiden, häufiger ins Stolpern geraten und dabei evtl. sogar zu Sturz kommen oder die einfach nur Angst davor haben, hinzufallen.

Neben der theoretischen Wissensvermittlung zu Ursachen und Folgen von Stürzen und deren Vermeidung, erwartet Sie in diesem Kurs auch eine Vielzahl von Übungen, die im Sitzen, Stehen oder Gehen durchgeführt werden.

Willkommen sind ausdrücklich auch mobilitätseingeschränkte Teilnehmende, die sich selbständig mit Rollator oder Gehstock fortbewegen können.

Bitte mitbringen:  
Sportschuhe  
Bequeme Kleidung  
Gymnastikmatte  
1 Handtuch (Größe ca. 50x100 cm)

**Termin** Samstag, 20. April 2024  
10–12.30 Uhr  
(inkl. Pause)

**Leitung** Saskia Holtz hat ein Sportstudium abgeschlossen und ist ausgebildete Sporttherapeutin mit den Schwerpunkten Orthopädie, Rheumatologie, Traumatologie, Neurologie sowie medizinische Trainingstherapie. Sie verfügt über langjährige Praxiserfahrungen in verschiedenen Kliniken

und Therapieeinrichtungen in Nord- und Süddeutschland.

**Ort** Geschäftsstelle der DMSG,  
Eppendorfer Weg 154–156,  
20253 Hamburg

**Teilnahmebeitrag** € 25,-

**Anzahl Teilnehmende** 6–12

**Anmeldeschluss** 8. März 2024

Kurs **18**

### Schnupperkurs Bogenschießen (auch im Sitzen möglich)

Bogenschießen ist mehr als Zielen und Loslassen: Der Sport mit Pfeil und Bogen wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Die aufrechte Haltung stabilisiert den Rumpf und stärkt die Schultermuskulatur. Außerdem werden Gleichgewichtssinn und Balance trainiert und die Hand-Augen-Koordination geschult. Bogenschießen ist eine ruhige Sportart und hat für so manchen Schützen sogar etwas Meditatives. Geeignet ist der Sport für fast jeden, da er sowohl im Stehen aber auch im Sitzen ausgeführt werden kann. Bei Bedarf kann in diesem Schnupperkurs auch assistiert werden. Es wird der Schussablauf des traditionellen Bogenschießens – das bedeutet ohne Zielhilfen, mit leicht ausziehbaren Bögen und auf kurzer Distanz – geübt. Der Treffererfolg stellt sich schnell ein. Anschließend wird je nach Möglichkeiten die Distanz erhöht.

Da die Gastronomie im Schützenhaus geschlossen sein wird, bitte eigene Getränke und evtl. Snacks mitbringen. Die Kleidung sollte am Oberkörper möglichst eng anliegen und lange Haare sollten bitte zu einem Zopf gebunden werden.

**Termin** Freitag, 26. April 2024  
von 15–18 Uhr

**Leitung** Elke Riecken hat selbst MS und ist Übungsleiterin für Traditionelles Bogenschießen, Übungsleiterin für Kinder und Jugendliche im Verein und hat Erfahrung mit Schützen mit Handicap

**Ort** Halstenbeker Schützenhaus (barrierefrei), am Schützenplatz 24, 25469 Halstenbek  
(Die S-Bahnstation Halstenbek ist in 5 Minuten fußläufig erreichbar.)

**Teilnahmebeitrag** € 10,-

(Der Betrag ist vor Ort zu zahlen.)

**Anzahl Teilnehmende** max. 10

**Anmeldeschluss** 29. März 2024

Kurs **19****Schnupperkurs Yoga**  
(Auch auf dem Stuhl = Sitzyoga)

Dieser Schnupperkurs ist ein Angebot für alle: Sowohl für Menschen, die ihre Übungen auf der Matte durchführen, aber auch für all diejenigen, die infolge ihrer Erkrankung einen Transfer auf die Yogamatte nicht mehr ausführen können oder wollen. Yoga ist ein Weg zu sich selbst, zu tieferem Bewusstsein und zu größerer Achtsamkeit. Frei von Leistungsgedanken können Körper, Geist und Seele auf neue Weise erlebt werden. Im Kurs lernen Sie einfache Körperübungen (Asanas) kennen, die Sie auch alle im Sitzen ausführen können. Durch einen bewussten Umgang mit dem Atem (Pranayama) lernen Sie, Ihren Gemütszustand positiv zu beeinflussen und Ihren Geist zu fokussieren. Alle Übungen sind so angelegt, dass sie zu Hause allein fortgeführt werden können und Ihnen somit die Kraft und Bewusstheit für den Alltag schenken.

Dieses Angebot ist geeignet für:

- Anfänger und Fortgeschrittene
- In der Bewegung eingeschränkte Menschen
- Menschen im Rollstuhl

Es wird empfohlen, bequeme Kleidung zu tragen und eine Yogamatte und warme Socken einzupacken.

\_\_ **Termin** Samstag, 1. Juni 2024  
11 bis 13 Uhr

**Leitung** Felicia Ewe, praktiziert Yoga seit 18 Jahren, Yogaausbildung in Indien, ausgebildet in der Körpertherapie (Talmi-Methode)

**Ort** Geschäftsstelle der DMSG; Eppendorfer Weg 154–156; 20253 Hamburg

(barrierefrei zugänglich)

**Teilnahmebeitrag** € 20,-  
(Der Betrag ist vor Ort an die Seminarleiterin zu zahlen.)

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 3. Mai 2024

Kurs **20****Hippotherapie**

Hippotherapie ist eine physiotherapeutische Therapieform auf dem Pferd. Dank einer großzügigen Stiftung können wir wieder stark vergünstigt Hippotherapie bei unserem Kooperationspartner in Öjendorf anbieten.

Es stehen neben einem für neue Interessierte verbindlichen Probetermin unterschiedliche Blöcke á 12 Einheiten zur Auswahl. Die Therapieeinheiten finden i.d.R. mittwochs statt, ein weiterer Wochentag ist noch in Klärung. In Ausnahmefällen können auch Samstagstermine (fest für den gesamten Block) vereinbart werden. Bitte geben Sie bei der Anmeldung Ihren Wunsch-Block und mögliche Alternativen an.

**Wichtig:**

Voraussetzung für die Teilnahme an der Hippotherapie ist u.a. ein Körpergewicht von maximal 80 kg sowie eine ausreichend stabile Rumpfmuskulatur für eigenständiges Sitzen. Bitte haben Sie dafür Verständnis, dass die An- und Abreise grundsätzlich eigenverantwortlich organisiert werden muss. Stark mobilitätseingeschränkte Mitglieder können nach Absprache und Verfügbarkeit unseren Fahrdienst nutzen.

*Dieses Seminar-Angebot gilt nur für Mitglieder der DMSG Hamburg.*

**\_\_ Termine**

Probetermin: 27. Februar  
oder 13. März 2024

**Wochentags** 2 Blöcke mit Beginn  
Anfang April und Ende August 2024

**Samstags** 3 Blöcke mit Beginn  
Anfang April, Ende Juni und  
Ende September 2024

**Zeit** vormittags jeweils ca. 20 Minuten

**Ort** Centrum für Therapeutisches  
Reiten, Heegenredder 34,  
22117 Hamburg

**Leitung** Heidi Eichhorn

**Teilnahmebetrag**  
Einkommensabhängig  
pro Einheit € 3 bis € 25

**Anzahl Teilnehmende**  
je Block voraussichtlich 12  
(davon 2 samstags)

**Anmeldeschluss** 13. Januar 2024

## Kurs 21

**Rollstuhltraining**

Nur wer seinen Rollstuhl als Hilfsmittel annimmt und das Rollstuhlfahren sicher beherrscht, kommt mobil durch den Alltag und auch durch Feiertage und Urlaub. Deshalb bietet die DMSG in Zusammenarbeit mit dem Deutschen Rollstuhl-Sportverband e.V. (DRS) dieses Rollstuhlmobilitätstraining an. Dieses Seminar richtet sich an alle, die erst seit Kurzem auf den Rollstuhl angewiesen sind und den Umgang erlernen wollen, aber auch an Personen, die schon geübter mit dem Rolli umgehen und ihre Fahrfertigkeiten ausbauen wollen.

Unter anderem wird das Befahren unterschiedlicher Untergründe (Kopfsteinpflaster, Bordsteinkanten etc.) geübt. Menschen, die in Zukunft vielleicht einen Rollstuhl nutzen möchten oder müssen, werden in diesem Seminar sensibel und kompetent an den Umgang mit dem Hilfsmittel Rollstuhl herangeführt. Auch Angehörige und andere Unterstützer\*innen dürfen sich angesprochen fühlen für das Erlernen gesundheitsbewusster und angemessener Hilfestellungen.

Für praktische Informationen zur adäquaten Rollstuhlanpassung sowie für Hinweise zur Kostenübernahme wird ebenfalls Raum in diesem Seminar sein. Für Teilnehmende ohne Rollstuhl/Angehörige etc. gibt es die Möglichkeit zum Ausprobieren der vom DRS mitgebrachten unterschiedlichen Rollstühle. Freuen Sie sich auf eine Menge Input und Spaß mit den beiden erfahrenen DRS-Referentinnen, die selbst langjährige, zufriedene und selbstständige Rollstuhlnutzerinnen sind.

Inhaltliche Rückfragen bitte direkt an die Seminarleitung:  
v-klein@web.de

**\_\_ Termin**

Samstag, 15. Juni 2024  
von 9– ca. 16 Uhr  
(inkl. Pausen und kleinem Imbiss)

**Leitung** Verena Klein,  
Dipl. Soz.-Päd./Sozialmanagerin,  
Lehrkraft und Dozentin,  
Fachreferentin Inklusion/Mobilität  
**Co-Referentin** Dorothee Vieth,  
Übungsleiterin für Reha-Sport,  
Neurologie

**Ort** wird noch bekannt gegeben

**Teilnahmebeitrag** € 50,-

**Anzahl Teilnehmende** 10–12

**Anmeldeschluss** 3. Mai 2024

## Kurs 22

**Resilienz – Die eigene Kraft finden und nutzen**

Der Begriff Resilienz taucht seit einigen Jahren immer wieder an den verschiedensten Stellen auf, sowohl im wirtschaftlichen als auch im gesundheitlichen Kontext. Vielleicht fragen Sie sich: Was soll das und woher kommt das? Könnte mir das vielleicht helfen? – Ja, es kann sehr hilfreich sein, gerade im Leben mit MS, die eigenen Kräfte wieder zu finden und zu nutzen. Von klein auf begegnen uns Herausforderungen und Probleme, die wir mal besser und mal weniger gut bewältigen. Manchmal „stecken“ wir es ganz leicht weg, manchmal etwas schwerer. Woher kommt das? Wir alle haben im Laufe der Jahre viele verschiedene Möglichkeiten gelernt, mit Situationen umzugehen und auch wunderbare Erfahrungen gemacht. In dem Seminar geht es darum, diesen reichen Fundus, dieses große eigene Wissen, diesen Schatz der Unterstützung, den jeder von uns in sich trägt, wieder zu bergen. Mit dem Bewussterwerden unserer verborgenen Kräfte, Talente und Fähigkeiten gelingt es uns, viele Stresssituationen und das Leben mit MS leichter zu tragen.

**Termin**

Samstag, 29. Juni und  
Sonntag, 30. Juni 2024  
Samstag von 10–18 Uhr,  
Sonntag von 10–16 Uhr

**Leitung** Susann Hauschildt lebt seit über 20 Jahren mit MS und ist zertifizierter Coach, Trainerin, Beraterin, dipl. Hypnosetherapeutin, Psychokinesiologische Beraterin, Reiki-Meisterin, Leiterin für Autogenes Training und für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Ort** Elsa-Brändström-Haus,  
Kösterbergstraße 62,  
Hamburg-Blankenese

**Teilnahmebeitrag** € 140,-  
(inklusive Übernachtung im Einzelzimmer und Vollpension; das Seminar kann nur als Komplett-Paket gebucht werden)

**Anzahl Teilnehmende** 12

**Anmeldeschluss** 29. März 2024

Schulung für Ehrenamtliche

Kurs **23**

**Austausch und Supervision für unsere Selbsthilfegruppen**

*Dieses Seminar richtet sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Hamburg.*

Die Mitglieder von Selbsthilfgruppen möchten zuerst Teil einer Gemeinschaft mit gemeinsamen Zielen sein. Das zentrale Thema dabei ist die gegenseitige Unterstützung beim Leben mit MS. Was das konkret und praktisch heißt, darüber gibt es sehr unterschiedliche Ideen.

- *Wie bekommt man ein lebendiges Gruppenleben hin?*
- *Wie fördert man es, dass sich die Arbeit und Belastung auf mehrere Schultern verteilt?*
- *Was tut man, wenn 's nicht „rund“ läuft?*
- *Werkzeuge zur Reflexion: Wie gelingt es, die Themen der Gruppe auf den Tisch zu bringen?*

Wir bieten Ihnen in diesem Seminar die Möglichkeit des Austausches und inhaltlichen Input. Besondere Gesprächssituationen innerhalb Ihrer SHG, problematische Entwicklungen oder Fragestellungen können hier besprochen werden. Sie können Ideen und Anregungen von anderen Gruppen und Mitgliedern aufnehmen und gemeinsam neue Wege entwickeln.

Sie werden begleitet und unterstützt von Katja Rieffel, Diplom-Pädagogin der DMSG Landesverband Hamburg, die über jahrelange Erfahrung im Bereich von Selbsthilfgruppen verfügt. Wir möchten an dieser Stelle ausdrücklich auch neu gegründete und jüngere Selbsthilfgruppen und deren Leitungen ansprechen. Bitte zögern Sie nicht, sich anzumelden. Sollten Sie konkrete Fragen zu diesem Seminar haben, wenden Sie sich bitte an Katja Rieffel.

Eingeladen sind (zukünftige) Gruppensprecher\*innen und/oder Stellvertreter\*innen oder ein anderes von der ganzen Gruppe bestimmtes Gruppenmitglied. Es sollten möglichst viele Gruppen vertreten sein, um einen vielfältigen Austausch zu ermöglichen, darum werden Anmeldungen aus unterschiedlichen Gruppen vorrangig berücksichtigt.



**Termin**

Samstag, 21. September und  
Sonntag, 22. September 2024  
Samstag von 10–18 Uhr,  
Sonntag von 10–16 Uhr  
(inklusive Übernachtung im  
Einzelzimmer und Vollpension)

**Leitung** Katja Rieffel,  
Sozialpädagogin der DMSG Hamburg

**Ort** Elsa-Brändström-Haus,  
Kösterbergstraße 62,  
Hamburg-Blankenese

**Anzahl Teilnehmende** 12

**Anmeldeschluss** 9. August 2024

**Teilnahmebeitrag** entfällt,  
dank der freundlichen Unterstützung  
der Technikerkrankenkasse

Gedächtnistraining

Kurs **24**

### Kopf oder Zettel – Das nachhaltige Gedächtnistraining

Anleitung und Betreuung sowie Einblick in die Arbeit des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings mit praktischen Beispielen. Ganzheitliches Gedächtnistraining steigert spielerisch und ohne Stress die Leistung des Gehirns und beteiligt Körper, Geist und Seele. Auf Basis modernster Forschung entwickelte der Bundesverband Gedächtnistraining e.V. ein ausgewähltes Übungsprogramm zur Förderung spezifischer Gehirnleistung.

**Inhalte**

- *Grundlagen zur Gehirn- und Gedächtnisleistung*
- *Mit weniger Aufwand mehr erreichen*
- *Informationen schneller aufnehmen*
- *Wichtiges selektieren*
- *Daten, Zahlen und Fakten besser behalten*
- *Gedanken strukturieren*

**Termin**

Samstag, 23. November 2024 11–  
14.30 Uhr

**Leitung** Tamara Schiele,  
lizenzierte Gedächtnistrainerin, Fach-  
therapeutin für Hirnleistungstraining

**Ort** Online

**Teilnahmebeitrag** € 25,-

**Anzahl Teilnehmende** mind. 6

**Anmeldeschluss** 11. Oktober 2024

Ernährung

Kurs **25**

### Ernährung bei Multipler Sklerose

Der Workshop beschäftigt sich mit verschiedenen Fragestellungen rund um das Thema MS und Ernährung. Multiple Sklerose hat viele Gesichter, weshalb die Verbesserung des Wohlbefindens der Betroffenen oberstes Ziel ist.

Im ganzheitlichen Ansatz helfen dabei eine gesunde, antientzündliche Ernährung. Wie nun eine ausgewogene Ernährung für Menschen mit MS aussehen kann, welche Lebensmittel entzündungshemmend wirken und

den Stoffwechsel sowie den Säure-Basen-Haushalt optimieren, welche Rolle die Darmgesundheit spielt und wie man entsprechende Empfehlungen einfach im Alltag umsetzen kann, wird praxisnah vermittelt. Alltagstaugliche Tipps und Tricks sorgen für Klarheit und motivieren die Teilnehmenden ohne den „mahnenden Zeigefinger“.

#### Methoden

- *Praxisnaher Ernährungsvortrag*
- *Interaktive und kurzweilige Informationsvermittlung*
- *Gruppenaustausch*
- *Gruppenarbeit*
- *Diskussionsrunde*

#### \_\_Termin

Samstag, 27. April 2024

11 bis ca. 14 Uhr

**Leitung** Merrit Arndt, zertifizierte Oecotrophologin/DGE und seit etwa 10 Jahren in der Ernährungsberatung tätig. Mit dem Thema MS ist sie aus persönlichen Gründen seit mehr als 7 Jahren intensiv beschäftigt.

**Ort** Online

**Teilnahmebeitrag** € 20,-

**Anzahl Teilnehmende** 25

**Anmeldeschluss** 15. März 2024

## Logopädie

Kurs **26**

### Sprechen, Essen und die Welt der Wahrnehmung

Dieses Seminar soll ein kleiner Einstieg in die Welt der Logopädie und der eigenen Wahrnehmung werden. Denn: Je besser ich (die Welt und) mich wahrnehme, umso besser kann ich mich in ihr bewegen, sprechen und essen. Die meisten Therapieinhalte bei neurogenen Erkrankungen zielen darauf ab, aktiver, präziser und stärker zu werden. Wahrnehmungsübungen werden eher als „passives“ Beiprodukt erlebt. In diesen 1,5 Stunden wollen wir uns gezielt auf die Suche nach unserer Wahrnehmung für Berührung und Bewegung machen. Wie können wir unsere Sinne schärfen und das ausdrücken, was wir im Körper fühlen? Ein erhöhtes Bewusstsein erleichtert nämlich auch die Kontrolle von Sprech- und Essbewegungen. Außerdem planen wir viel Zeit ein, um Fragen rund um die Logopädie bei MS und die Behandlungsmöglichkeiten zu klären.

#### \_\_Termin

Freitag, 15. März 2024

15–16.30 Uhr

**Leitung** Anne Mieling ist Lehrlogopädin an der Berufsfachschule für Logopädie der ev. Krankenhaus Alsterdorf gGmbH mit langjähriger Erfahrung in der Behandlung neurogener Sprech-, Stimm- und Schluckstörungen

**Ort** Geschäftsstelle der DMSG Hamburg, Eppendorfer Weg 154–156, 20253 Hamburg

**Teilnahmebeitrag** € 10,-

**Anzahl Teilnehmende** 4–12

**Anmeldeschluss** 23. Februar 2024

## Ausflüge und Reisen

Kurs **27**

### Segelfreizeit in der dänischen Südsee Abenteuer, Selbsterfahrung und Gemeinschaft

Eine herausfordernde Woche Segeln auf einem 39-Meter-Traditionssegelschiff in der dänischen Südsee mit einer erfahrenen 3-4-köpfigen Stammcrew.

Die geplanten Törns starten in Kappeln in Schleswig-Holstein. Je nach Wetterlage – und den Wünschen der Mitsegelnden entsprechend – werden unterschiedliche Häfen angesteuert. An Bord wird jede Hand gebraucht, um die anfallenden Arbeiten zu erledigen: Segel setzen, Küche, Aufräumen und vieles mehr.

Aber Baden im Meer, Landgänge und gesellige Stunden gehören ebenso dazu wie die Arbeit an Bord. Das Segelschiff ist nicht barrierefrei, und es sind teilweise enge Leitern zu überwinden, um in die Kajüten sowie einzelne Kojen zu gelangen. Die Unterbringung erfolgt in gemischten Mehrbettkajüten.

Die Stammcrew sowie die Mitreisenden können keine Unterstützung übernehmen. Bitte bedenken Sie dies bei Ihrer Anmeldung!

Die Gruppe trifft sich im Frühjahr, um sich kennenzulernen und zum Austausch mit bereits erfahrenen Mitsegelnden. Gehfähige Rollstuhlfahrer\*innen sind herzlich willkommen, sollten sich aber ggf. das Schiff im Vorwege ansehen. Hierzu wird noch ein Termin bekannt gegeben.

Teilnahmevoraussetzungen

- *Sie sind in der Lage, sich selbständig und sicher an Bord und an Land zu bewegen und benötigen keine pflegerische Hilfe.*
- *Sie benötigen Unterstützung, um sich sicher an Bord und an Land zu bewegen und melden sich zusammen mit einer Begleitperson zur Segelfreizeit an.*

Bei Fragen sprechen Sie uns bitte gerne an.

**Informationen zum Schiff usw. unter:**

[www.mignon-segelschiffahrt.de](http://www.mignon-segelschiffahrt.de)

**Termin** Samstag, 18. Mai 2024 bis Samstag, 25. Mai 2024

**Leitung**

Verein MIGNON Segelschiffahrt e.V.

**Abfahrt/Ankunft** Museumshafen Kappeln

Bitte beachten Sie, dass die An- und Abreise nach/von Kappeln selbst zu organisieren ist! Hilfreiche Informationen dazu erhalten Sie im Laufe der Seminarplanung von uns.

**Teilnahmebeitrag** voraussichtlich € 350,- (p. P. inkl. Vollverpflegung)

**Anzahl Teilnehmende** 15

**Anmeldeschluss** 1. März 2024

Für dieses Angebot gelten von den allgemeinen Teilnahmebedingungen abweichende Rücktrittsfristen- und Konditionen, über die wir Sie rechtzeitig/gesondert zusammen mit der Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung informieren.

*Wir danken der Oscar und Ilse Vidal-Stiftung sowie dem Förderkreis der DMSG Hamburg e.V. für ihre freundliche Unterstützung!*



Kurs **28****Sportwoche in Rheinsberg**

Im Herbst können alle, die sich für Bewegung begeistern, eine sportliche Woche im barrierefreien Seehotel Rheinsberg genießen. Die Seehalle, multifunktionale Sporthalle, Schwimmbad mit Lifter und Rutsche, barrierefreie Sauna, Kegelbahn, Tischtennis, all dieses und vieles mehr können Sie unmittelbar am Ufer des Grienericksees, 80 km von Berlin entfernt, genießen. Täglich erwartet Sie ein vielseitiges Angebot mit Sport, Spiel und Entspannung, das sich insbesondere an den Möglichkeiten der Menschen im Rollstuhl orientiert. Das Erlebnis und der Austausch in der Gruppe sind wichtige Bestandteile der Sportwoche. Zusätzlich können Besichtigungen, Konzerte, Fahrradtouren und eine Schifffahrt auf eigene Kosten durchgeführt werden.

Das Seehotel ist kein Pflegehotel. Personen mit Pflegebedarf müssen die Pflege selbst organisieren, z.B. über die Sozialstation Rheinsberg.

**Termin** 29. September bis 6. Oktober 2024

**Ort** Seehotel Rheinsberg,  
Donnersmarckweg 1,  
16831 Rheinsberg

**Teilnahmebeitrag** voraussichtlich  
EZ (p.P. inkl. Halbpension) € 550  
DZ (p.P. inkl. Halbpension) € 500

**Anzahl Teilnehmende** 28  
**Anmeldeschluss** 4. März 2024

Da das Hotel die Preise kurzfristig abermals deutlich erhöht hat und verschiedene Förderungen zum Redaktionsschluss noch nicht feststanden, kann sich die Beitragshöhe noch verändern. Für dieses Seminarangebot gelten von den allgemeinen Teilnahmebedingungen abweichende Rücktrittsfristen und Konditionen, über die wir Sie rechtzeitig/gesondert zusammen mit der Eingangsbestätigung Ihrer Anmeldung informieren. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Begleitpersonen können erst bei pflegerischer Notwendigkeit (ab Pflegegrad 3) mit angemeldet werden.

**Hinweise:** Die An- und Abreise muss selbst organisiert werden. Wir können die Kosten dafür leider nicht übernehmen. Bitte schließen Sie sich zu Fahrgemeinschaften zusammen.

Die Kurtaxe in Höhe von z.Z. € 1,60 pro Tag/Person muss selbst im Hotel entrichtet werden. Ebenso müssen zusätzliche Kosten für z.B. Garagenstellplatz und den Inhalt der Minibar selbst getragen werden.

*Wir danken dem Förderkreis der DMSG Hamburg e.V., der Oscar und Ilse Vidal-Stiftung und der Hedwig und Hakon Carlsson MS-Stiftung für die freundliche Unterstützung!*

Kurs **29****Ein Tag bei Hagenbeck!**  
**Aktionstag für MS-Betroffene mit Kindern**

Für Tier- und Meereswelten-Fans bietet die DMSG in diesem Jahr wieder einen Familien-Ausflug in den Tierpark Hagenbeck an. Einen Tag lang können Sie mit Partner\*in und Ihren Kindern (0 bis 18 Jahre) die Giraffen, Elefanten und Erdmännchen im Tierpark und auch Krokodile, Schlangen und Fische im Tropenaquarium besuchen. Für die Neugierigen unter den Kids gibt es eine abenteuerliche Rallye, in der viele spannende Fragen beantwortet werden können. Abrunden möchte die DMSG die Expedition ins Tierreich mit einem Eis für alle! Bitte versorgen Sie sich mit Proviant für den kleinen Hunger zwischendurch.

**Termin** Montag, 22. Juli 2024

Treffen 10 Uhr vor dem Tierpark

**Leitung** Katja Rieffel und Nadja Philipp, Sozialpädagoginnen der DMSG Hamburg

**Ort** Tierpark Hagenbeck, Hamburg

**Teilnahmebeitrag** entfällt, dank der freundlichen Unterstützung durch den Förderkreis der DMSG in Hamburg e.V.

**Anzahl Teilnehmende** 10–30

**Anmeldeschluss** 7. Juni 2024

## DMSG LANDESVERBAND BREMEN e.V.

Wir, die DMSG Bremen, bieten Ihnen im laufenden Jahr zudem weitere Veranstaltungen und Online-Seminare zu interessanten Themen an. Informationen hierzu erhalten Sie über unsere Homepage [www.dmsg-bremen.de](http://www.dmsg-bremen.de) oder rufen Sie uns unter 0421- 326619 an.

### Gesundheitsförderung

Kurs **30**

#### Schnuppertag in der Hippotherapie in Kooperation mit der DMSG Niedersachsen

„Glück ist, was Angst vertreibt und inneren Frieden schafft.“ (Albert Einstein)

Die Hippotherapie ist Physiotherapie auf einem dafür ausgebildeten Pferd. Besonders bei Erkrankungen des Nervensystems ist die Therapieform zu empfehlen. Unter anderem hat es Wirkung auf die Schmerzreduzierung von Muskeln und Gelenken. Es fördert den Muskelaufbau und reguliert verspannte oder kontrakte Muskelpartien.

Wir wollen anregende Zeit auf dem Pferdehof „Freigefühl“ verbringen. Nach einem Ankommen auf dem Hof, erfahren wir von Frau Metscher wie und warum Hippotherapie funktioniert, was genau im Körper passiert und was ein Pferd zum Therapiepferd macht. Im Anschluss ergibt sich für einige TeilnehmerInnen die Möglichkeit des praktischen Ausprobierens. Anfahrt und Verpflegung bitte eigenständig planen (*Die DMSG kann bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich sein*).

#### Teilnahmevoraussetzungen:

Um das Pferd zu schonen, beträgt das Maximalgewicht 80 Kg.

Das Umsetzen auf das Pferd ist auch bei Mobilitätseinschränkungen oder aus dem Rollstuhl möglich.

Eine flexible Hose, ein Fahrradhelm und festes Schuhwerk (keine Gummistiefel) sind empfohlen.

Vorerfahrungen mit Pferden oder Reitererfahrungen sind nicht erforderlich.

#### \_\_\_ Termin

Samstag, 14. September 2024,  
11–14 Uhr

**Leitung** Michelle Metscher, Physiotherapeutin, Hippotherapeutin

**Ort** Pferdehof „Freigefühl“,  
Altendammer Str. 5,  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
Bremen

#### **Teilnahmebeitrag:**

€ 20,- Mitglieder,  
€ 30,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 6 Plätze mit der Möglichkeit des Ausprobierens, zusätzlich 4 Plätze für Interessierte.

**Anmeldeschluss** 14. August 2024

### Informationsveranstaltungen

Kurs **31**

#### Pflegebedürftig – was nun? in Kooperation mit dem Bremer Dienstleistungszentrum Horn-Lehe

Pflegebedürftigkeit kommt oft akut und ohne Ankündigung, meist haben wir uns vorher damit nicht beschäftigt. Die Betroffenen und deren Angehörige stehen dann meist vor einem Berg mit nötigen Organisationen und Informationen. Was ist Pflegebedürftigkeit? Wie kommt es zu einem Pflegegrad? Was gibt es für Leistungen von der Pflegeversicherung?

Dieser Vortrag vermittelt die grundsätzlichen Informationen zur Pflegeversicherung.

**\_\_\_ Termin** Donnerstag, 14. März 2024  
17–18.30 Uhr

**Leitung** Frau Tabea Feix, Mitarbeiterin  
Pflegestützpunkt Bremen-Vahr

**Ort** MS-Beratungsstelle,  
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnahmebeitrag** kostenfrei

**Anzahl Teilnehmende** 25

**Anmeldeschluss** 28. Februar 2024

Kurs **32**

## Pflegeversicherung für „Fortgeschrittene“ in Kooperation mit dem Bremer Dienstleistungszentrum Horn-Lehe

Die Pflegeversicherung ist so umfangreich, dass viele Leistungen erst nach Monaten oder Jahren erfahren oder verstanden werden. Oft sind diese „Nebenschauplätze“ der Pflegeversicherung aber wichtig für eine dauerhafte und gut versorgte Pflegesituation. Themen wie Verhinderungspflege, Umwandlung von Sachleistungen und Entlastungsangebote für pflegende Angehörige werden hier spezieller vorgestellt und beleuchtet. Dieser Vortrag ist mit Grundkenntnissen in der Pflegeversicherung besser verständlich, aber keine Voraussetzung.

**Termin**

Donnerstag, 24. Oktober 2024  
17–18.30 Uhr

**Leitung** Frau Tabea Feix, Mitarbeiterin Pflegestützpunkt Bremen-Vahr

**Ort** MS-Beratungsstelle,  
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnahmebeitrag** kostenfrei

**Anzahl Teilnehmende** 25

**Anmeldeschluss** 10. Oktober 2024

Kurs **33**

## Vortrag: Fatigue – Ein Symptom, viele Facetten und die Frage: Wie kann ich mit Fatigue gut leben?

Multiple Sklerose (MS) als Erkrankung des zentralen Nervensystems, wirkt sich in vielfältiger Weise und bei jedem anders aus. Fatigue ist dabei, das Symptom, welches MS Patienten oftmals am meisten beeinträchtigt. Sie kann sich als körperliche, starke Erschöpfung und als verminderte kognitive Leistungsfähigkeit zeigen. Im Alltag bedeutet dies für Betroffene, häufig eine Einbuße an Lebensqualität. Zudem ist Fatigue ein nahezu unsichtbares Symptom, welches für andere Menschen schwer nachzuvollziehen ist.

Herr Dr. Honig ist Neurologe in Bremerhaven, Mitglied des Medizinischen Beirates der DMSG Landesverband Bremen e.V. und Programmbeirat der NEURO in Bremen. Er wird sich in seinem Vortrag mit Fragen befassen wie: Was ist Fatigue? Welche Ursachen gibt es? Wie lässt sich die Fatigue günstig beeinflussen? Zudem wird er kurz über den aktuellen Stand der MS-Therapie und MS-Forschung berichten. Im Anschluss an den Vortrag wird Herr Dr. Honig für die Beantwortung weiterer Fragen zur Verfügung stehen.

**Termin** Freitag, 8. November 2024  
17–18 Uhr

**Leitung** Herr Dr. med. Holger Honig, Facharzt für Neurologie in Bremerhaven

**Ort** MS-Beratungsstelle,  
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnahmebeitrag** kostenfrei

**Anzahl Teilnehmende** 40

**Anmeldeschluss** 25. Oktober 2024

### MS-Aktionswoche des Landesverbandes Niedersachsen

27. Mai bis 1. Juni 2024

Weitere Infos auf Seite 32

## Projekt



**Musik** verbindet, bewegt seelisch wie körperlich und hat unzählig viele positive Einflüsse auf den Körper und auf die Psyche. Dies ist der Grund, warum die DMSG Bremen in Kooperation mit dem Landesverband Niedersachsen hieraus ein langfristiges Angebot für Menschen mit MS, aber auch für alle anderen interessierten Menschen schaffen möchte.

Es ist uns ein großes Anliegen, Angebote für die kulturelle Teilhabe zu schaffen, einen Ausgleich zum häufig anstrengenden Leben zwischen Medikamenten, Symptomen, Arztbesuchen und der ständigen Auseinandersetzung mit den möglichen Konsequenzen dieser Krankheit. Viele kleine Ziele, die zu einem großen Ziel hinführen: Die Erschließung der rehabilitativen Wirkung von Musik!

**Wir freuen uns sehr, dass die Hertie Stiftung mit der Initiative mitMiSsion dieses Projekt „Musik für Körper und Seele“ von November 2022 bis Oktober 2025 für drei Jahre fördert!**

Das erste Jahr ist nun erfolgreich ins Land gezogen. **Auf diesem Wege ein riesengroßes Dankeschön an die Hertie Stiftung für die Unterstützung unseres Projektes!**

Im Folgenden finden Sie unsere Angebote, Veranstaltungen und Konzerte im Rahmen dieses integrativen Gesamtprojektes für das Jahr 2024. Wir freuen uns, für den Chor und die Schnupperstunden am Klavier DozentInnen gefunden zu haben, so dass diese nun an den Start gehen können. Bei Fragen, Interesse oder Ideen und Wünschen wenden Sie sich bitte an die Projektleitung Frau Simone Bücking ([buecking@dmsg-bremen.de](mailto:buecking@dmsg-bremen.de)).

Kurs **34**

### Fortsetzung der offenen musiktherapeutischen Gruppe

Frau Julia Rettig trifft sich einmal im Monat jeweils am Samstagvormittag mit Ihnen, um gemeinsam Musik zu machen und in den Austausch zu kommen. Es sind keine musikalische Vorbildung oder Notenkenntnisse erforderlich. Wir wollen mit einfach spielbaren Instrumenten Ausdruck für innere Prozesse finden, Kontakt in der Gruppe erleben und kleine musikalische Spiele spielen oder auch mal eine

Entspannungsmusik genießen. Wir bestimmen in der Gruppe gemeinsam, wohin die Reise geht.

Insbesondere bei neurologischen Erkrankungen, wie der Multiplen Sklerose, spielen therapeutische Angebote im Bereich der Stressbewältigung und der Entspannung eine große Rolle und können zu einer guten Bewältigung beitragen.

Frau Julia Rettig wird die Gruppe leiten und freut sich bereits auf das gemeinsame Spiel.

Dies ist ein offenes Angebot und die Termine können auch einzeln gebucht und besucht werden. Wir bitten lediglich um rechtzeitige An- und Abmeldung.

#### Termine

16. Dezember 2023

13. Januar 2024 und

17. Februar 2024

jeweils von 10.30–11.30 Uhr

**Leitung** Frau Julia Rettig, Dipl. Musiktherapeutin (DMtG) und Vorsitzende von BIM – Bremer Institut für Musiktherapie und seelische Gesundheit e.V.)

**Ort** MS-Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnahmebeitrag** kostenfrei

**Anzahl Teilnehmende** maximal 6

**Anmeldeschluss**

jeweils eine Woche vorab

Kurs **35****Gründung Chorgruppe**

Wir freuen uns sehr... Die Finanzierung steht und eine zukünftige Chorleitung ist gefunden! Es kann losgehen in das Abenteuer: Wir gründen einen Chor!!!

Nun ist jede/r eingeladen, der/die Spaß am Singen hat und sich wöchentlich gemeinsam in einer Gruppe einbringen möchte.

Jede/r bringt erst einmal nur sich selbst und eine Menge Spaß am Singen mit. Die Gruppe wird gemeinsam wachsen, denn alle stehen am Anfang. Die Freude an der Entstehung einer Gruppe und am eigenen Singen stehen hierbei immer im Vordergrund, der Rest entsteht und wächst. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Jede/r kann kommen – mit und ohne Erfahrungen.

**\_\_Termine** wöchentlich montags ab dem 16. Januar 2024  
18–19.30 Uhr

**Leitung** Katharina Casper, Sängerin und Musikstudentin auf Lehramt

**Ort** MS-Beratungsstelle,  
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnahmebeitrag** kostenfrei

**Anzahl Teilnehmende**  
maximal 25-30

**Anmeldeschluss** 10. Januar 2024  
Ein Einstieg zu einem späteren Zeitpunkt ist möglich!

Kurs **36**
**Konzert:  
Faszination Stern-  
himmel – Astrofotografie  
und Klavierkonzert**

Der Bremer Physiker und Künstler Hanns Selig sowie die Pianistin und Komponistin Dagmar Krug nehmen uns mit auf eine zauberhafte Reise in den Sternenhimmel. Herr Selig erlaubt uns einzigartige fotografische Einblicke in das unendliche Universum. Hierbei werden Himmelsobjekte und kosmische Phänomene präsentiert und erklärt, welche der Fotograf selbst aufgenommen hat. Die musikalische Begleitung durch Dagmar Krug am Piano erzeugt durch ihre poetische Klaviermusik eine ganz besondere atmosphärische Stimmung. Es werden sowohl neoklassische Eigenkompositionen als auch einige beliebte Klavierstücke erklingen. Ein audiovisueller Augen- und Ohrenschaus!

Wir freuen uns, Sie zu dieser besonderen Veranstaltung begrüßen zu dürfen!

**\_\_Termin**  
Samstag, 03. Februar 2024  
um 16 Uhr

**Leitung** Hanns Selig, Physiker und Künstler Dagmar Krug, Pianistin und Komponistin

**Ort** MS Beratungsstelle,  
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnahmebeitrag**

€ 3,- Mitglieder

€ 5,- Nichtmitglieder

**Anmeldeschluss** 29. Januar 2024

Kurs **37**
**Schnupperstunden:  
Das Klavier spielen  
und erleben**

Die Schnupperstunden am Klavier können beginnen. Der passende Klavierpädagoge ist gefunden, die finanziellen Mittel über die Hertie Stiftung gesichert. Ab Februar 2024 geben wir Ihnen die Möglichkeit, ganz nach Ihren Bedürfnissen und Voraussetzungen in Kontakt mit dem Instrument Klavier zu kommen. Im Austausch mit Herrn Sauer entscheiden Sie, wie die 30 Minuten gestaltet werden. Wichtig ist eine ungezwungene und angenehme Atmosphäre. Neben der positiven Wirkung auf die Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung, trägt das Klavierspiel auch zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls bei.

Angesprochen fühlen dürfen sich alle, die schon immer Klavier spielen lernen wollten, aber keine Zeit, nicht die finanziellen Möglichkeiten oder den Platz für ein Klavier in Ihrem Heim hatten. Vielleicht haben Sie sich auch nicht getraut? Oder nutzen Sie diese

Gelegenheit, Ihre Klavierkenntnisse aufzufrischen oder Ihr Klavierspiel zu verbessern. Ganz egal, es ist nie zu spät!

*Zudem bieten wir Ihnen an, innerhalb unserer Öffnungszeiten das Klavier zum Üben zu nutzen.*

**\_\_Termine** wöchentlich donnerstags ab dem 8. Februar 2024

Jeweils 30 Minuten zwischen 11–13.30 Uhr

(jede/r TeilnehmerIn bekommt eine feste Zeit), je nach Anmeldezahl variiert die Dauer des Angebotes für den Einzelnen (monatsweise)

**Leitung** Hanno Sauer, Klavierpädagogin

Simone Bücking, Projektleitung

**Ort** MS Beratungsstelle, Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnahmebeitrag**

€ 5,- Mitglieder pro Monat

€ 8,- Nichtmitglieder pro Monat

**Anzahl Teilnehmende**

4 TeilnehmerInnen pro Durchgang

**Anmeldeschluss** 25. Januar 2024

Kurs **38**

## Workshop: Mit heilsamen Klängen durch die Welt der Entspannungsverfahren

**In Kooperation mit der DMSG LV Niedersachsen e.V.**



In diesem Workshop werden Sie von Simone Bücking, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainee, mit auf eine Reise durch die Welt der Entspannungsverfahren genommen. Neben einem kurzen Einblick in die theoretische Bedeutung von Entspannung und Stressmanagement mit der Diagnose Multiple Sklerose, widmen wir uns den vielfältigen Möglichkeiten von Entspannungsverfahren. Wir kommen in Kontakt mit unseren eigenen Ressourcen und wie wir diese nutzen können.

Zusätzlich werden im Rahmen des Projektes „Musik für Seele und Körper“, begleitend zu den relevanten Entspannungsverfahren, wie Atemübungen, Meditationen, Fantasiereisen und

vielen mehr, „heilsame“ Klänge und Musikstücke angewendet. Welche Kriterien müssen erfüllt sein, um „heilsam“ zu sein? Was sind diese Alpha-Wellen?

Am Ende dieses Workshops hat dann jede\*r Teilnehmer\*in eine Idee davon, diese Verfahren und Methoden gezielt und langfristig in seinem Lebensalltag einzuführen, umzusetzen und zu genießen.

*Bitte mitbringen: Bei Bedarf ein Kissen, dicke Socken und einen Snack zur Stärkung.*

**\_\_Termin**

Samstag, den 21. September 2024

11–15 Uhr

**Leitung** Simone Bücking, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainee

**Ort** Hannover, Bürgerschule Stadtteilzentrum Nordstadt, Tanzsaal, Klaus-Müller-Kilian-Weg 2, 30167 Hannover

**Teilnahmebeitrag**

€ 5,- Mitglieder

€ 10,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss**

bis 02.09.2024 unter

info@dmsg-niedersachsen.de

Kurs **39****Workshop:  
Die Trommel und ich – im  
gemeinsamen Trommeln  
sich selbst erfahren**

Eintauchen in ein gemeinsames Trommeln. Sich vom Rhythmus getragen fühlen. Mit Freude und Leichtigkeit Musik gestalten. Auf spielerische Weise die musikalischen Möglichkeiten erweitern. Kreativ werden und Selbstwirksamkeit erfahren.

Das Trommeln hilft, Ressourcen neu zu entdecken oder zu erinnern. Im Gespräch darüber wird uns bewusst, was uns gut tut. So können wir diese Kraftquellen auch im Alltag nutzen, um schwierige Phasen besser zu durchleben. Die Erfahrungen im musikalischen Miteinander sind dabei großartige Anker.

Die Musiktherapeutin Petra Kleinecke führt sie spielerisch und zugewandt durch diesen Workshop. Musizierphasen und Gespräche wechseln sich ab. Leichtigkeit und Tiefsinn ergänzen sich dabei auf wunderbare Weise. Durch das Trommeln verbinden sich beide Gehirnhälften. Dies wirkt aktivierend, emotional ausgleichend und fördert die Konzentrationsfähigkeit. Alle Menschen können mit ihren Möglichkeiten teilnehmen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht nötig.

\_\_**Termin** 2. November 2024  
10–13 Uhr

**Leitung** Frau Petra Kleinecke,  
Musiktherapeutin

**Ort** MS-Beratungsstelle,  
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnahmebeitrag**

€ 3,- Mitglieder

€ 5,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** 10

**Anmeldeschluss** 21. Oktober 2024

Kurs **40****Adventskaffee mit  
einem Konzert der  
Gruppe „Kortjan“**

Der erste Adventssonntag steht auch in diesem Jahr wieder ganz im Zeichen der „Musik für Seele und Körper“. Wir freuen uns Sie an diesem Nachmittag mit einem Konzert der Gruppe „Kortjan“ verwöhnen zu dürfen.

Am Sonntag, den 1. Dezember 2024 starten wir um 15 Uhr mit einem geselligen, vorweihnachtlichen Kaffee und Kuchen. Hier haben Sie ausreichend Zeit zum Klönen und Genießen. Im Anschluss ab 16 Uhr nimmt uns die Gruppe Kortjan mit auf eine musikalische Reise. Hierbei wird es bunt und abwechslungsreich. Geboten werden neue und alte Lieder, bekannte und

unbekannte Melodien in deutscher, englischer und gerne auch mal in plattdeutscher Sprache. Typisch weihnachtliche Lieder werden gespielt mit viel Gefühl, Humor und Augenzwinkern.

*Wir freuen uns auf Sie!*

\_\_**Termin** Sonntag, 1. Dezember 2024  
um 15 Uhr

**Leitung** Gruppe Kortjan  
Sonja Weiss, Hanne Pries und  
Simone Bücking, Mitarbeiterinnen  
Sozialdienst

**Ort** MS Beratungsstelle,  
Brucknerstraße 13, 28359 Bremen

**Teilnahmebeitrag** kostenfrei

**Anmeldeschluss** 4. November 2024

In Kooperation mit



Mit freundlicher Unterstützung



## DMSG LANDESVERBAND NIEDERSACHSEN e.V.

### Online-Angebote

Auch die DMSG Niedersachsen bietet Ihnen Online-Seminare zu unterschiedlichen Themen an. Diese sind aufgrund der kurzfristigen Umsetzung nicht im Seminarplan enthalten. Sie finden diese Angebote auf unserer Website [www.dmsg-niedersachsen.de](http://www.dmsg-niedersachsen.de) oder Sie rufen uns an (0511- 703338) bzw. schicken uns gerne dazu eine E-Mail ([info@dmsg-niedersachsen.de](mailto:info@dmsg-niedersachsen.de)).

## Gesundheitsförderung

Kurs **41**

### Training mit Musik!

Wir trainieren Kraft, Konzentration und Koordination mit Hilfe kleiner Alltagsgegenstände und der Musik. Wenn Sie Spaß an der Bewegung zu Musik haben, gerne lachen, sind Sie hier genau richtig. Lassen Sie sich überraschen, wie kurzweilig diese ganz besondere Form von Training ist. Und vor allem ist es überhaupt nicht langweilig, sondern bereitet ganz viel Freude. In der zweiten Hälfte des Unterrichts gibt es – bei Interesse speziell ein Angebot für Teilnehmende mit Roll-

atoren: Nämlich eine Anleitung zum Gebrauch der schönsten Stützräder des Alltags, u.a. den Umgang Laufen, Drehen und Sitzen. Lassen Sie sich überraschen, was es da alles zu wissen gibt.

**Wichtiger Hinweis:** *Auch Menschen im Rollstuhl sind herzlich willkommen, denn alle Bewegungen, die im Stehen gemacht werden, funktionieren auch im Sitzen.*

**Termin** Samstag, 24. Februar 2024  
10.30–12.30 Uhr

**Leitung** Nicole Jakob, ausgebildete Trainerin für Rehasport, Prävention und ADTV-Tanzlehrerin IHK

**Ort** Stiftung St. Thomaehof,  
In den Rosenäckern 11,  
38116 Braunschweig

#### Teilnahmebeitrag

€ 15,- für Mitglieder

€ 20,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 15. Februar 2024

Kurs **42**

### Antientzündlich genießen bei MS

Ausgewogene Ernährung und Freude am Essen – passt das zusammen? In unserem Seminar erfahren die Teilnehmenden zu Beginn theoretische Grundlagen und praktische Ernäh-

rungstipps, wie eine abwechslungsreiche antientzündliche Kost aussehen kann. Welche Lebensmittel sollten eine Hauptrolle in unserem Ernährungsplan spielen und wie sieht so ein optimaler Speiseplan am Tag aus? Wir sprechen darüber, warum es uns häufig so schwerfällt, Essgewohnheiten zu ändern und welche Strategien entwickelt werden können. Anschließend bereiten wir gemeinsam eine köstliche Mahlzeit zu und genießen diese in gemütlicher Runde. Dabei legen wir Wert auf den Erfahrungsaustausch und besprechen Ihre ganz persönlichen Fragen.

Diese Veranstaltung findet in Kooperation mit dem Reha-Zentrum Oldenburg statt.

**Termin** Samstag, 24. Februar 2024,  
10–14 Uhr

**Leitung** Dr. Elke Strangmann,  
Abteilungsleiterin Ernährungstherapie, Reha-Zentrum Oldenburg

**Ort** Rehazentrum Oldenburg,  
Brandenburger Straße 31,  
26133 Oldenburg

#### Teilnahmebeitrag

€ 35,- für Mitglieder

€ 45,- für Nichtmitglieder

(incl. Lebensmittelumlage)

**Anzahl Teilnehmende** max.12

**Anmeldeschluss** 2. Februar 2024



# Allgemeine Übersicht aller Kurse

zum Herausnehmen

## SCHLESWIG-HOLSTEIN

Kurs 01

**Neuroathletik – Grundkurs**  
Februar / online

Kurs 02

**Neuroathletik – für Fortgeschrittene**  
März / online

Kurs 03

**Rollstuhltraining für Einzelpersonen**  
März / Kiel-Gaarden

Kurs 04

**Auffrischkurs Rollstuhltraining für Einzelpersonen (Fortgeschrittene)**  
Juni / Kiel-Gaarden

Kurs 05

**65. Rollstuhltraining für Paare**  
September / Ostseebad Damp

Kurs 06

**Schnupperkurs „Klettern“**  
September / Kiel

Kurs 07

**Feldenkrais**  
März / Kiel

Kurs 08

**Sexualität und MS**  
April / online

Kurs 09

**Ehrenamtscoaching**  
Februar / März / Juni / Juli  
Kiel

Kurs 10

**Patientenverfügung**  
April / online

Kurs 11

**Familie und MS**  
April / online

Kurs 12

**Vorsorgevollmacht**  
April / online

Kurs 13

**Angehörigenseminar**  
September / Büsum

## HAMBURG

Kurs 14

**Angebot für Neubetroffene**  
März / Juni / Juli / November  
Hamburg

Kurs 15

**Wie sage ich es meinem Kind? Elternschaft zwischen Alltag und Aufklärung**  
Mai / Hamburg

Kurs 16

**Tanz und Bewegung**  
April / Hamburg

Kurs 17

**Sturzprophylaxe für Menschen mit MS**  
April / Hamburg

Kurs 18

**Schnupperkurs Bogenschießen**  
(auch im Sitzen möglich)  
April / Halstenbek

Kurs 19

**Schnupperkurs Yoga**  
(Auch auf dem Stuhl = Sitzyoga)  
Juni / Hamburg

Kurs 20

**Hippotherapie**  
mehrere Termine, siehe S. 11 / Hamburg

Kurs 21

**Rollstuhltraining**  
Juni / Hamburg

Kurs 22

**Resilienz – Die eigene Kraft finden und nutzen**  
Juni / Hamburg-Blankenese



Kurs 23  
**Austausch und Supervision für unsere Selbsthilfegruppen**  
 September / Hamburg-Blankenese

Kurs 24  
**Kopf oder Zettel – Das nachhaltige Gedächtnistraining**  
 November / online

Kurs 25  
**Ernährung bei Multipler Sklerose**  
 April / online

Kurs 26  
**Sprechen, Essen und die Welt der Wahrnehmung**  
 März / Hamburg

Kurs 27  
**Segelfreizeit in der dänischen Südsee**  
 Abenteuer, Selbsterfahrung und Gemeinschaft  
 Mai / Kappeln

Kurs 28  
**Sportwoche in Rheinsberg**  
 September / Rheinsberg

Kurs 29  
**Ein Tag bei Hagenbeck! Aktionstag für MS-Betroffene mit Kindern**  
 Juli / Hamburg

## BREMEN

Kurs 30  
**Schnuppertag in der Hippotherapie**  
 in Kooperation mit der DMSG Niedersachsen  
 September / Osterholz-Scharmbeck

Kurs 31  
**Pflegebedürftig – was nun?**  
 in Kooperation mit dem Bremer Dienstleistungszentrum Horn-Lehe  
 März / Bremen

Kurs 32  
**Pflegeversicherung für „Fortgeschrittene“**  
 in Kooperation mit dem Bremer Dienstleistungszentrum Horn-Lehe  
 Oktober / Bremen

Kurs 33  
**Fatigue – Ein Symptom, viele Facetten und die Frage: Wie kann ich mit Fatigue gut leben?**  
 November / Bremen

Kurs 34  
**Fortsetzung der offenen musiktherapeutischen Gruppe**  
 mehrere Termine, siehe S. 20 / Bremen

Kurs 35  
**Gründung Chorgruppe**  
 ab Januar / Bremen

Kurs 36  
**Konzert: Faszination Sternenhimmel – Astrofotografie und Klavierkonzert**  
 Februar / Bremen

Kurs 37  
**Schnupperstunden: Das Klavier spielen und erleben**  
 ab Februar / Bremen

Kurs 38  
**Mit heilsamen Klängen durch die Welt der Entspannungsverfahren**  
 September / Hannover

Kurs 39  
**Die Trommel und ich – im gemeinsamen Trommeln sich selbst erfahren**  
 November / Bremen

Kurs 40  
**Adventskaffee mit einem Konzert der Gruppe „Kortjan“**  
 Dezember / Bremen

## NIEDERSACHSEN

Kurs 41  
**Training mit Musik!**  
 Februar / Braunschweig

Kurs 42  
**Antientzündlich genießen bei MS**  
 Februar / Oldenburg

Kurs 43  
**Mehr Energie und Lebensfreude mit Achtsamkeitsmeditation**  
 Ein Workshop für Gelassenheit, Leichtigkeit und innere Ruhe  
 März / Apensen bei Buxtehude

Kurs 44  
**Schnupperkurs Judo – Sturzprophylaxe?!**  
 April / Hannover-Bothfeld

Kurs 45  
**Feldenkrais für Menschen mit MS**  
 Selbstfürsorge durch Bewegung  
 April / Osterholz-Scharmbeck

Kurs 46  
**Tango – mit Freude zur Musik bewegen**  
**Ein Tango Argentino Einsteigerkurs**  
 April / Hannover

Kurs 47**Lieblingsrezepte –  
gemeinsam Kochen  
und Genießen**

Alltagstaugliches und  
vor allem Leckeres!  
April / Lüneburg

Kurs 48**Mentales Aktivierungs-  
Training – MAT**

Kognitive Fähigkeiten  
stärken  
Mai / Hannover

Kurs 49**Schnuppertag in  
der Hippotherapie**

in Kooperation mit der  
DMSG Bremen  
September /  
Osterholz-Scharmbeck

Kurs 50**Waldbaden...**

... eintauchen in die  
Kraftquelle der Natur!  
September / Bad Iburg

Kurs 51**Mit heilsamen Klängen  
durch die Welt der Ent-  
spannungsverfahren**

September / Hannover

Kurs 52**„Schnupperkurs“  
Therapeutisches Klettern**

September / Hannover

Kurs 53**Yoga und Meditation**

Mehr Achtsamkeit für die  
eigenen Bedürfnisse  
Oktober / Braunschweig

Kurs 54**Mentales Aktivierungs-  
Training – MAT**

Kognitive Fähigkeiten  
stärken  
Oktober /  
Osterholz-Scharmbeck

Kurs 55**Feldenkrais für  
Menschen mit MS**

Selbstfürsorge durch  
Bewegung  
November / Hannover

Kurs 56**„Werkzeugkoffer  
gegen Stress“**

Lebe dein Leben (mit MS)  
auf deine Art  
Januar / Hannover

Kurs 54**Frische Fische –  
Ich wollte ich wär' unten  
im Meer... Malen für  
die Seele**

April / Oldenburg

Kurs 58**„Hinfallen, aufstehen,  
Staub abschütteln,  
weitergehen!“**

März / Celle

Kurs 59**Meine Stärken stärken –  
mit Positiver Psychologie  
gestärkt durch den Alltag**

März / Verden

Kurs 60**Einfach sicher  
online**

April / Hannover

Kurs 61**Tagesseminar der  
„Jungen DMSG“  
„Wissenswertes, Prakti-  
sches und Inspirationen  
für Deinen Alltag und  
Beruf!“**

November / Hannover

Kurs 62**Schluckbeschwerden  
und Sprechstörungen**

Dezember / Hannover

Kurs 63**Mit Multipler Sklerose  
im Berufsalltag**

Arbeitsplatz erhalten –  
frühes Ausscheiden aus  
dem Beruf vermeiden  
November / Hannover

Kurs 64**„Auszeit, Austausch,  
Ausprobieren“**

Oktober /  
Wochenende in  
Bad Bevensen

Kurs 65**Seminar für Kontakt-  
gruppenleiter\*innen  
Führung und Motivation**

in Gruppen und Teams  
Juni / Papenburg

Kurs 66**Seminar für Kontakt-  
gruppenleiter\*innen  
Welche Themen bestim-  
men Gruppenabend?**

November /  
Bad Bevensen

Kurs 67**Ferien für MS-Erkrankte  
und Angehörige  
auf der ostfriesischen  
Insel Wangerooge**

April / Wangerooge

Kurs 68**Radtour 2024 nach  
Arendsee-Altmark**

August + September /  
Arendsee

**MECKLENBURG  
-VORPOMMERN**

Kurs 69**„Rehabilitation und  
geeigneter Sport bei MS“  
– Dr. med. S. Höthker**

Januar / online



# ALLGEMEINE ÜBERSICHT

Kurs 70

**Den richtigen Gang einlegen – Ganganalyse, Physiotherapie und Ernährungsberatung**

Januar / Schwerin

Kurs 71

**Seminartag für ganzheitliches Wohlbefinden: Physiotherapie, Ergotherapie, Kosmetik und Ernährung im Fokus**

Februar / Schwerin

Kurs 72

**Mobile Ganganalyse Gruppenangebot**

März / Waren-Müritz

Kurs 73

**Indoor Klettern – Baltic Rocks**

März / Schwerin

Kurs 74

**Seminar zum Thema Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung**

April / Schwerin

Kurs 75

**Mobile Ganganalyse Gruppenangebot**

April / Waren-Müritz

Kurs 76

**Mitten im Leben mit MS**

April / Kirch Jesar

Kurs 77

**Überblick und Praxis Entspannungstechniken**

Gruppenangebot

April / Waren-Müritz

Kurs 78

**Mobilitätstraining mit Parkour, Ernährungsberatung und Ganganalyse in Stralsund**

Mai / Stralsund

Kurs 79

**Fahrradtour zum Welt MS-Tag**

Mai / Rostock

Kurs 80

**Hippotherapie**

Juni / Schwaan

Kurs 81

**Mit Pfeil und Bogen – Bogenschießen zum Ausprobieren**

Juni / Schwerin

Kurs 82

**Inklusionstag**

Juni /

im IGA-Park Rostock

Kurs 83

**Alles was Recht ist mit RAin Marianne Moldenhauer**

Juni / Greifswald

Kurs 84

**Segeltörn mit dem Schoner „Atalanta“**

Juli / Wismar

Kurs 85

**3. aiR Festival Rostock 2024 „Inklusion und Lebensfreude“**

August / diverse Orte in und um Rostock

Kurs 86

**Mobilitätstraining im Wildpark Güstrow**

September / Güstrow

Kurs 87

**MS-Bewegungstage**

September / Boltenhagen

Kurs 88

**Törn mit dem Rollisegler „Wappen von Ueckermünde“**

September / Ueckermünde

Kurs 89

**Seminartag rund um die Physiotherapie, Ergotherapie, Pflege bei MS u.v.m.**

Oktober / Greifswald

Kurs 90

**Fortbildung für ehrenamtliche Gruppenleiter\*innen und Berater\*innen**

November / Banzkow

## Kurs 43

### Mehr Energie und Lebensfreude mit Achtsamkeitsmeditation

Ein Workshop für Gelassenheit, Leichtigkeit und innere Ruhe

In diesem Seminar wird sanftes Yoga und Meditation in einer kraftvollen Kombination zusammengeführt. Haben Körper und Geist während der stärkenden Auflade Übungen zu Beginn zur Harmonie gefunden, kann die Meditation im Anschluss zu tiefer Entspannung verhelfen – selbstbeobachtend – ohne zu bewerten.

Eine geführte Meditation verhilft, die Aufmerksamkeit auf die Atmung zu richten.

Wir üben, bewusster mit uns selbst umzugehen und gemeinsames Mantra-Singen unterstützt, uns wieder mit unserem Herzen zu verbinden.

Die Übungen werden auf dem Stuhl ausgeführt.

**Hinweis:** Das Seminar ist auch für Rollifahrer\*innen geeignet.

**Termin** Samstag, 16. März 2024  
10–14 Uhr

**Leitung** Claudia Otte,  
zertifizierte Ayurveda Gesundheits-  
und Ernährungsberaterin (BYVG),  
Yogalehrerin (BYV)

**Ort** Ev. Gemeindehaus,  
Beckdorfer Straße 2,  
21641 Apensen bei Buxtehude  
**Teilnahmebeitrag**  
€ 30,- für Mitglieder  
€ 40,- für Nichtmitglieder  
**Anzahl Teilnehmende** max. 10  
**Anmeldeschluss** 1. März 2024

## Kurs 44

### Schnupperkurs Judo – Sturzprophylaxe?!

- *Judo bedeutet nicht, den anderen zu werfen, sondern den eigenen Körper zu beherrschen.*
- *Judo – es nennt sich Kampfsport, ist aber in erster Linie der Kampf mit dem eigenen Körper.*
- *Judo – wer Sturzprophylaxe und Rumkugeln lernen will, ist hier richtig.*

Nach einer kurzen theoretischen Einführung wird es in der Bodenarbeit in die Körperspannung, in Rollbewegungen und in Stützbewegungen gehen. Wer es ermöglichen kann, geht in eine Übungsform im Kniestand, wo zunächst die Fallschule und dazu die passenden Kontrollbewegungen erlernt werden.

Zum Abschluss kommt für die frei beweglichen Teilnehmenden das Angebot zum Rollen und Fallen, das Erlern

nen einfacher Gleichgewichtsübungen und die Hinführung zum Wurfprinzip. Wer neugierig geworden ist, wie das auch mit der eigenen körperlichen Einschränkung funktionieren kann oder wer schon immer mal Judo ausprobieren wollte, ist hier genau richtig.

**Hinweis:** Auch MS-Erkrankte mit Einschränkungen können teilnehmen, auch gerne im Sitzen. Die Veranstaltung wird individuell den Möglichkeiten angepasst.

**Termin** Sonntag, 7. April 2024  
11–14 Uhr Praxis auf der Matte,  
danach gemeinsamer Ausklang bei  
Kaffee und Kuchen in der Vereins-  
gaststätte

**Leitung** Wolfram Diester /  
Jutta Milzer, 5. Dan Judo, B-Lizenz  
Breitensport, DJB-Wertungsrichter  
Hannover-Bothfeld

**Ort** Große Halle der Gartenheim-  
schule, Gartenheimstraße 2,  
30659 Hannover-Bothfeld

**Teilnahmebeitrag**  
€ 25,- für Mitglieder  
€ 35,- für Nichtmitglieder  
**Anzahl Teilnehmende** max. 25  
**Anmeldeschluss** 20. März 2024



Die Veranstaltung findet in Kooperation mit dem TuS Bothfeld statt.

Kurs **45**

## Feldenkrais für Menschen mit MS Selbstfürsorge durch Bewegung

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die nach ganzheitlichen Ansätzen suchen, um ihre Beweglichkeit und Koordination und damit ihre Lebensqualität zu verbessern. Mit der sanften Feldenkrais-Methode gelingt, das Körpergefühl zu vertiefen und die Qualität von Bewegungen zu verändern. Die Koordination der Handlungen verbessert sich und so werden Bewegungen leichter und einfacher – gerade auch im Alltag.

Mit langsamen Abläufen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden, entstehen neue Bewegungsmuster, die zu mehr Mobilität führen können. Im respektvollen, fürsorglichen Umgang mit sich selbst wächst auch das Vertrauen in den eigenen Körper und in seine Fähigkeiten. Fast spielerisch und leicht lässt sich Neues entdecken. Feldenkrais wirkt auch auf den Muskeltonus und so entsteht Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden.

Seminarziele:

- Erlernen von sanften Bewegungssequenzen, die die Körperwahrnehmung verbessern und die Beweglichkeit steigern.
- Verbesserung der Koordination, um das Vertrauen in die eigenen Bewegungsfähigkeiten zu stärken.
- Reduzierung von Muskelverspannungen und möglicherweise auch Schmerzen durch bewusstes Erkunden von Bewegungsalternativen.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die Feldenkrais-Methode
- Angeleitete Feldenkraislektionen im Liegen und Sitzen für eine gesteigerte Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln
- Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Selbstfürsorge
- Geführte Wahrnehmungsübungen, um Stress abzubauen und Entspannung zu fördern.

Entdecken Sie die Feldenkrais als Methode der Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge für mehr Beweglichkeit.

**Hinweis:** Die Teilnehmenden müssen sich selbständig hinlegen können.

**Termin** Samstag, 13. April 2024  
11–15 Uhr

**Leitung** Christine Borchers,  
Feldenkraislehrerin / Trainerin  
für Achtsamkeit und Resilienz  
**Ort** Seniorenbegegnungsstätte,  
Bördestr. 29 A,  
27711 Osterholz-Scharmbeck  
**Teilnahmebeitrag**  
€ 30,- für Mitglieder  
€ 40,- für Nichtmitglieder  
**Anzahl Teilnehmende** max. 12  
**Anmeldeschluss** 22. März 2024

Kurs **46**

## Tango – mit Freude zur Musik bewegen Ein Tango Argentino Einsteigerkurs

Dieses Einsteiger-Workshop richtet sich an Menschen, die Freude an Bewegung und Musik haben. Im Vordergrund steht die Bewegung, dass sich Zeit nehmen für die Musik, die Bewegungsabläufe und für mein gegenüber. Tango Argentino macht Spaß und es ist keine Vorerfahrung notwendig. Wir starten nach dem Aufwärmen u.a. mit Gleichgewichtsübungen und am Ende dieses Kurses wird jede/r einzelne Grundschriffe erlernt haben. Entdecken Sie Tango Argentino und die positive Wirkung auf Körper und Geist!

**Hinweis:** Einzelanmeldungen sind möglich, getanzt wird immer paarweise und auch mit leichten Geheinschränkungen (z.B. mit Orthese) ist eine Teilnahme möglich.

**\_\_Termin** Samstag, 27. April 2024  
11–14 Uhr

**Leitung** Dagmar Knoche-Hentschel,  
Dipl. Pädagogin/Tanz- und Bewegungstherapeutin

**Ort** Tanzsaal (2. OG) der Bürgerschule (Stadtteilzentrum Nordstadt),  
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2,  
30167 Hannover

**Teilnahmebeitrag**

€ 25,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 15. März 2024

Kurs **47**

## Lieblingsrezepte – gemeinsam Kochen und Genießen

Alltagstaugliches und  
vor allem Leckeres!

Wir laden Sie sehr herzlich zu einem gemeinsamen Schlemmer-Kochkurs ein, bei dem wir in gemütlicher und lockerer Atmosphäre sehr leckere und vor allem einfache, alltagstaugliche und saisonale Rezepte ausprobieren. Ob mit oder ohne Kochkenntnisse, es ist für jeden etwas dabei. Anschließend genießen wir die gezauberten Gerichte und Getränke. Dabei ist genügend Zeit zum Plaudern und Klönen. Ergänzend werden thematisch im Zusammenhang Ernährung & Multiple Sklerose Schwerpunkte gesetzt, wie

z.B. Darmgesundheit, Verdauungsförderung/-regulierung, antientzündliche Ernährung, etc. und vor allem „Aktuelles“. Wir besprechen auch sehr gerne individuelle Fragen der Teilnehmenden.

**\_\_Termin**

Samstag, 13. April 2024  
von 10.30–14.30 Uhr

**Leitung** Dr. Petra Goergens,  
Dipl. Oecotrophologin, Ernährungswissenschaftlerin

**Ort** Stadtteil- und Gemeindehaus  
der Ev.-Luth. Paulus Gemeinde,  
Neuhauser Str. 3, 21339 Lüneburg

**Teilnahmebeitrag**

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 22. März 2024

Kurs **48**

## Mentales Aktivierungs Training - MAT Kognitive Fähigkeiten stärken

Fähigkeiten, die mit Aufmerksamkeit, Konzentration, Planen, Merken und Erinnern zu tun haben, helfen uns, die privaten und beruflichen Anforderungen unseres Alltags zu bewältigen und sind bedeutsam für unsere Lebensqualität. Gezieltes Gehirntraining kombiniert mit gesunden Verhaltensweisen schafft bestmögliche Voraussetzungen, um diese Fähigkeiten zu

stärken und Leistungseinbußen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten entgegenzuwirken. Mentales AktivierungsTraining – MAT ist hier besonders effizient, es wurde von Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt und trägt in nur kurzer Zeit zu mehr Wohlbefinden bei.

Dieses Kursangebot richtet sich an MS-Betroffene und Begleitpersonen. Sie erlernen spielerisch die praktische Anwendung einfacher Maßnahmen und sind nach dieser Kurseinheit in der Lage erste mentale Übungen in ihren Alltag zu integrieren.

**\_\_Termin** Samstag, 4. Mai 2024  
10.30–14.30 Uhr

**Leitung** Petra Michaelis,  
MAT-Trainerin und Ratsmitglied der  
Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

**Ort** Seniorenbegegnungsstätte,  
Bördestr. 29 A,  
27711 Osterholz-Scharmbeck

**Teilnahmebeitrag**

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

**Teilnahmezahl** 12 max.

**Anmeldeschluss** 5. April 2024

Kurs **49**

## Schnuppertag in der Hippotherapie in Kooperation mit der DMSG Bremen

„Glück ist, was Angst vertreibt und inneren Frieden schafft.“ (Albert Einstein)

Die Hippotherapie ist Physiotherapie auf einem dafür ausgebildeten Pferd. Besonders bei Erkrankungen des Nervensystems ist die Therapieform zu empfehlen. Unter anderem hat es Wirkung auf die Schmerzreduzierung von Muskeln und Gelenken. Es fördert den Muskelaufbau und reguliert verspannte oder kontrakte Muskelpartien. Wir wollen anregende Zeit auf dem

Pferdehof „Freigefühl“ verbringen. Nach einem Ankommen auf dem Hof, erfahren wir von Frau Metscher wie und warum Hippotherapie funktioniert, was genau im Körper passiert und was ein Pferd zum Therapiepferd macht. Im Anschluss ergibt sich für einige TeilnehmerInnen die Möglichkeit des praktischen Ausprobierens. Anfahrt und Verpflegung bitte eigenständig planen (*Die DMSG kann bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich sein*).

### Teilnahmevoraussetzungen:

Um das Pferd zu schonen, beträgt das Maximalgewicht 80 Kg. Das Umsetzen auf das Pferd ist auch bei Mobilitätseinschränkungen oder aus dem Rollstuhl möglich.

Eine flexible Hose, ein Fahrradhelm und festes Schuhwerk (keine Gummistiefel) sind empfohlen.

Vorerfahrungen mit Pferden oder Reiterfahrungen sind nicht erforderlich.

### \_\_Termin

Samstag, 14. September 2024,  
11–14 Uhr

**Leitung** Michelle Metscher,  
Physiotherapeutin,  
Hippotherapeutin

**Ort** Pferdehof „Freigefühl“,  
Altendammer Str. 5,  
27711 Osterholz-Scharmbeck Bremen

### Teilnahmebeitrag:

€ 20,- Mitglieder,  
€ 30,- Nichtmitglieder

### Anzahl Teilnehmende

6 Plätze mit der Möglichkeit  
des Ausprobierens, zusätzlich  
4 Plätze für Interessierte.

**Anmeldeschluss** 14. August 2024

## MS-AKTIONSWOCHE DES LANDESVERBANDES NIEDERSACHSEN

Montag, den 27. Mai  
bis Samstag,  
den 1. Juni 2024

*Es findet ein buntes Programm aus Präsenz- und Onlineveranstaltungen statt. Dieses Angebot gilt für MS-Erkrankte, Angehörige und Interessierte.*

*Auskünfte zu der MS-Aktionswoche erhalten Sie direkt über unsere Beratungsstellen in Braunschweig, Hannover, Oldenburg und Winsen (Luhe) oder online auf der Website [www.dmsg-niedersachsen.de](http://www.dmsg-niedersachsen.de).*

Kurs **50**

## Waldbaden...

**... eintauchen in die Kraftquelle der Natur!**

Den Blick schärfen für das, was man eigentlich zu kennen scheint, um dann zu sagen, so habe ich es noch nie gesehen. Den Wald und die Natur als Kraftort nutzen, um Resilienz und Ressourcen aufzubauen. Nachweislich hat schon ein 30minütiger Aufenthalt



im Wald eine positive Wirkung auf uns Menschen und:

- Stärkt das Immunsystem
- Senkt den Blutdruck
- Reduziert Stresshormone
- Verbessert den Schlaf
- Verbessert das Konzentrationsvermögen.

Ziel ist es, den Menschen die Natur, den Einstieg in die Entschleunigung und eine bestimmte Form von Achtsamkeit näher zu bringen und sie für das Waldbaden zu begeistern.

Die Voraussetzungen fürs Waldbaden:

- Dem Wetter angemessene Kleidung
- Offenheit und Neugierde
- Kein Handy

Die Urkraft des Waldes mit allen Sinnen genießen und aus einer ganz anderen Perspektive kennenlernen, auch für Menschen im Rollstuhl möglich.

#### \_\_Termin

Freitag, 20. September 2024  
15–17 Uhr

**Leitung** Team Baumwipfelpfad

**Ort** Baumwipfelpfad Bad Iburg,  
Philipp-Sigismund-Allee,  
49186 Bad Iburg

#### **Teilnahmebeitrag**

€ 15,- für Mitglieder  
€ 25,- für Nichtmitglieder

#### **Teilnahmezahl**

max 20 (in zwei Gruppen)

**Anmeldeschluss** 1. September 2024

### Kurs **51**

## Mit heilsamen Klängen durch die Welt der Entspannungsverfahren

In diesem Workshop werden Sie von Simone Bücking, Entspannungspädagogin und Stressmanagement-Trainerin, mit auf eine Reise durch die Welt der Entspannungsverfahren genommen. Neben einem kurzen Einblick in die theoretische Bedeutung von Entspannung und Stressmanagement mit der Diagnose Multiple Sklerose, widmen wir uns den vielfältigen Möglichkeiten von Entspannungsverfahren. Wir kommen in Kontakt mit unseren eigenen Ressourcen und wie wir diese nutzen können.

Zusätzlich werden im Rahmen des Projektes „Musik für Seele und Körper“, begleitend zu den relevanten Entspannungsverfahren, wie Atemübungen, Meditationen, Fantasiereisen und vielen mehr, „heilsame“ Klänge und Musikstücke angewendet. Welche Kriterien müssen erfüllt sein, um „heilsam“ zu sein? Was sind diese Alpha-Wellen?

Am Ende dieses Workshops hat dann jede\*r Teilnehmer\*in eine Idee davon, diese Verfahren und Methoden gezielt und langfristig in seinem Lebensalltag einzuführen, umzusetzen und zu genießen.

\_\_Termin Samstag, 21. September  
11–15 Uhr

**Leitung** Simone Bücking,  
Entspannungspädagogin und  
Stressmanagement-Trainerin

**Ort** Tanzsaal (2. OG) der Bürger-  
schule (Stadtteilzentrum Nordstadt),  
Klaus-Müller-Kilian-Weg 2,  
30167 Hannover

#### **Teilnahmebeitrag**

€ 5,- für Mitglieder  
€ 10,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 2. September 2024

*Der Workshop wird gefördert durch  
das GHS-Projekt „Musik für die Seele“  
– Kooperationsprojekt mit der DMSG  
Bremen*



### Kurs **52**

## „Schnupperkurs“ Therapeutisches Klettern in Hannover

Klettern verbessert die Motorik bei MS-Erkrankten, erhöht Kraft und Ausdauer und bringt Selbstvertrauen. Bereits risikofreies Klettern in Bodennähe an der Kletterwand ist sehr motivierend und aktivierend.



Nach einer kurzen theoretischen Einführung zu den Möglichkeiten beim Therapeutischen Klettern probieren die Teilnehmenden kleine praktische Übungen unter Anleitung erfahrener Ergotherapeuten an der Kletterwand aus. Dabei können MS-Betroffene neue Wege beschreiten und Grenzen austesten – ganz nach ihren individuellen Möglichkeiten.

In Kooperation mit der Praxis „Ergotherapie in Hannover“ bietet die DMSG Niedersachsen einen Kletternachmittag zum Schnuppern für Interessierte an.

#### \_\_Termin

Samstag, 28. September 2024

11– 15 Uhr

**Leitung** Frank Hegger, staatlich anerkannter Ergotherapeut und DAV-Klettertrainer für Menschen mit Behinderung

**Ort** Ergotherapie in Hannover, Neue-Land-Str. 7, 30655 Hannover

#### **Teilnahmebeitrag**

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 8

#### **Anmeldeschluss**

1. September 2023

## Kurs 53

### Yoga und Meditation Mehr Achtsamkeit für die eigenen Bedürfnisse

Mit Yoga können die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Yoga kann MS nicht heilen, aber ganzheitlich auf körperlicher und psychischer Ebene wirken. Die entspannende Wirkung der Yogaübungen kann helfen, akuten Stress abzubauen sowie Kraft und innere Ruhe für den Alltag zu gewinnen. Auf körperlicher Ebene entspannen sich die Muskeln, der Blutdruck sinkt und das Immunsystem wird gestärkt. Innerhalb dieses Workshops bietet Viola Bellon Ihnen einen Erfahrungsaustausch über die Wirkung des Intervallfastens an.

Am Ende dieses Vormittags kann jede\*r ein individuelles Yoga-Programm für zuhause mitnehmen.

\_\_Termin Samstag, 19. Oktober 2024

10.30–13 Uhr

**Leitung** Viola Bellon, Yogalehrerin BDY

**Ort** Stiftung St. Thomaehof, In den Rosenäckern 11, 38116 Braunschweig

#### **Teilnahmebeitrag**

€ 25,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 8

**Anmeldeschluss** 4. Oktober 2024

## Kurs 54

### Mentales Aktivierungs Training - MAT Kognitive Fähigkeiten stärken

Fähigkeiten, die mit Aufmerksamkeit, Konzentration, Planen, Merken und Erinnern zu tun haben, helfen uns, die privaten und beruflichen Anforderungen unseres Alltags zu bewältigen und sind bedeutsam für unsere Lebensqualität. Gezieltes Gehirntraining kombiniert mit gesunden Verhaltensweisen schafft bestmögliche Voraussetzungen, um diese Fähigkeiten zu stärken und Leistungseinbußen im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten entgegenzuwirken. Mentales Aktivierungs Training – MAT ist hier besonders effizient, es wurde von Wissenschaftlern aus den Bereichen Medizin, Informationspsychologie und Pädagogik entwickelt und trägt in nur kurzer Zeit zu mehr Wohlbefinden bei. Dieses Kursangebot richtet sich an MS-Betroffene und Begleitpersonen. Sie erlernen spielerisch die praktische Anwendung einfacher durchzuführender Maßnahmen und sind nach dieser Kurseinheit in der Lage erste mentale Übungen in ihren Alltag zu integrieren.

\_\_Termin Samstag, 26. Oktober 2024

10:30–14:30 Uhr

**Leitung** Petra Michaelis, MAT-Trainerin und Ratsmitglied der Gesellschaft für Gehirntraining e.V.

**Ort** Stadtteilzentrum KroKuS  
(Raum H.2.02), Thie 6,  
30539 Hannover

**Teilnahmebeitrag**

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

**Teilnahmezahl** 12 max.

**Anmeldeschluss** 5. Oktober 2024

Kurs **55**

**Feldenkrais für Menschen mit MS**  
**Selbstfürsorge durch Bewegung**

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die nach ganzheitlichen Ansätzen suchen, um ihre Beweglichkeit und Koordination und damit ihre Lebensqualität zu verbessern. Mit der sanften Feldenkrais-Methode gelingt, das Körpergefühl zu vertiefen und die Qualität von Bewegungen zu verändern. Die Koordination der Handlungen verbessert sich und so werden Bewegungen leichter und einfacher – gerade auch im Alltag.

Mit langsamen Abläufen, die ohne Anstrengung ausgeführt werden, entstehen neue Bewegungsmuster, die zu mehr Mobilität führen können. Im respektvollen, fürsorglichen Umgang mit sich selbst wächst auch das Vertrauen in den eigenen Körper und in seine Fähigkeiten. Fast spielerisch und leicht lässt sich Neues entdecken. Fel-

denkrais wirkt auch auf den Muskeltonus und so entsteht Ruhe, Entspannung und Wohlbefinden.

Seminarziele:

- Erlernen von sanften Bewegungssequenzen, die die Körperwahrnehmung verbessern und die Beweglichkeit steigern.
- Verbesserung der Koordination, um das Vertrauen in die eigenen Bewegungsfähigkeiten zu stärken.
- Reduzierung von Muskelverspannungen und möglicherweise auch Schmerzen durch bewusstes Erkunden von Bewegungsalternativen.

Inhalte:

- Kurze Einführung in die Feldenkrais-Methode
- Angeleitete Feldenkraislektionen im Liegen und Sitzen für eine gesteigerte Beweglichkeit der Gelenke und Muskeln
- Achtsamkeitsübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung und der Selbstfürsorge
- Geführte Wahrnehmungsübungen, um Stress abzubauen und Entspannung zu fördern.

Entdecken Sie die Feldenkrais als Methode der Selbstwirksamkeit und Selbstfürsorge für mehr Beweglichkeit.

**Hinweis:** Die Teilnehmenden müssen sich selbständig hinlegen können.

**Termin**

Samstag, 9. November 2024  
11–15 Uhr

**Leitung** Christine Borchers,  
Feldenkraislehrerin / Trainerin  
für Achtsamkeit und Resilienz

**Ort** Arena der Sportkita,  
Prinz-Albrecht-Ring 2,  
30657 Hannover

**Teilnahmebeitrag**

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 15. Oktober 2024

MS Bewältigung

Kurs **56**

**„Werkzeugkoffer gegen Stress“**

**Lebe dein Leben (mit MS) auf deine Art**

Lernen Sie meinen Ideenpool an Kurzzeitübungen kennen, um Stress auf eine für sich selbst gute Weise durch gezielte Auszeiten regulieren zu können.

Ein Seminar für Alle, die Wege aus ihrem stressigen Alltag suchen und gerne auch mal etwas Neues ausprobieren möchten: Theoretisches, Praktisches und Kreatives zum Umgang mit dem eigenen Stress.

Der Seminartag ist gleichermaßen für Fußies und Rollies geeignet. Sämtliche Übungen werden entsprechend der Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst.

**\_\_Termin** Samstag, 20. Januar 2024  
10–16 Uhr

**Leitung** Heiko Brockmann,  
Stressmanagementtrainer

**Ort** Stadtteilzentrum KroKuS  
(Raum H.2.02), Thie 6,  
30539 Hannover

**Teilnahmebeitrag**

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 14

**Anmeldeschluss** 12. Januar 2024

Kurs **57**

## **Frische Fische – Ich wollte ich wär' unten im Meer... Malen für die Seele**

Mit den Gedanken abtauchen, allen Sorgen und dem Alltag davonschwimmen. Die Seele baumeln lassen, während wir uns ganz dem kreativen Prozess des Malens hingeben.

Wir tauchen ein in die bunte Welt der Farben, lassen die Fantasie fließen. In diesem Seminar kann jeder seine individuelle Kreativität zum Ausdruck bringen und so aktiv zu seiner Krankheitsbewältigung beitragen.

Nur Mut! So ein buntes Fische-Bild zu malen sieht schwieriger aus als es ist. Hilke Büsing leitet Schritt für Schritt die Teilnehmenden zum fertigen Kunstwerk, gibt Hilfestellung, grenzt aber nicht den eigenen Ausdruck ein, sodass jeder ein gelungenes Bild mit nach Hause nehmen kann. Wer weiß, vielleicht fühlen Sie sich hinterher auch wie ein Fisch im Wasser.

**\_\_Termin** Samstag, 20. April 2024  
14–17 Uhr

**Leitung** Hilke Büsing, Künstlerin

**Ort** Haus des Paritätischen,  
Ziegelhofstraße 125-127,  
26121 Oldenburg

**Teilnahmebeitrag**

€ 30,- für Mitglieder

€ 35,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 28. März 2024

Kurs **58**

## **„Hinfallen, aufstehen, Staub abschütteln, weitergehen!“**

Was so einfach klingt, erscheint uns selber oftmals nur als Wunschdenken. In neuen Lebenssituationen, bei Veränderungen, aber auch in ständig wiederkehrenden Situationen („wie im Hamsterrad“) zeigen sich Gefühle von Kontrollverlust, Verunsicherung, Über-

lastung oder Hilflosigkeit. Wie aber können wir selbstsicher und gelassen darauf reagieren? Welche besonderen Ressourcen haben wir bereits in uns, was hat uns im Leben getragen und wie können wir daraus weitere Kraft schöpfen?

Dieses Seminar will Ihnen **Methoden zur Unterstützung** vermitteln, u. a. aus den Bereichen Achtsamkeit, Wertschätzung, Vorstellungskraft. Übungen helfen dabei, widerstandsfähiger gegen die kleinen und großen Herausforderungen des Lebens zu werden:

- *Die persönlichen Ressourcen (wieder-)entdecken und stärken*
- *Die eigenen Denkmuster und das eigene Verhalten erkennen und reflektieren*
- *Neue Handlungsmöglichkeiten erkennen*
- *Den Blick auf die positiven Dinge richten*
- *Vermeintlich unlösbare Situationen meistern und gestärkt daraus hervorgehen*

**Hinweis:** Das Seminar beinhaltet zwei Termine, um eine noch größere Nachhaltigkeit für alle Teilnehmenden zu erreichen.

**\_\_Termine**

Samstag, 2. März und  
Samstag, 9. März 2024  
jeweils 10:30–14:30 Uhr

**Leitung** Toke Kallweit,  
Trainer für Kommunikation und  
Ressourcenarbeit

**Ort** Orthopädie- und Rehathechnik  
Rulitschka, Wasastraße 3,  
29229 Celle

**Teilnahmebeitrag**

€ 40,- für Mitglieder

€ 50,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 16

**Anmeldeschluss** 15. Februar 2024

Kurs **59**

## Meine Stärken stärken – mit Positiver Psychologie gestärkt durch den Alltag

Wie können wir trotz gesundheitlicher Einschränkungen einen Weg finden, in guter Verbindung mit den positiven Aspekten des Lebens zu kommen und zu bleiben? Ein breites Feld bietet hier die Positive Psychologie! Diese ist die Wissenschaft des gelingenden Lebens, von der Schwächen- und Defizitorientierung hin zur Stärken- und Ressourcenaktivierung. Die eigene Persönlichkeit und die eigenen Stärken werden erkannt und auf verschiedensten Bereichen gefördert.

Und genau dies ist der richtige Ansatz bei einer chronischen Erkrankung, wie der Multiplen Sklerose. In diesem Workshop wenden wir unseren Blick auf die positiven Dinge, auf unsere

Stärken und auf unsere Ressourcen. Denn es gibt trotz aller Belastungen, Schwierigkeiten und Hindernisse so unendlich viel Potenzial für ein erfülltes Leben, Arbeiten und Lieben.

Neben einem kurzen Einblick in die Theorie und einer persönlichen Bestandsaufnahme widmen wir uns den vielfältigen Übungsmöglichkeiten für ein aufblühendes Leben auf allen Ebenen.

Am Ende dieses Workshops hat dann jede\*r Teilnehmer\*in eine Idee davon, diese Verfahren und Methoden gezielt und langfristig in seinem Lebensalltag einzuführen, umzusetzen und zu genießen.

**Termin** Samstag, 9. März 2024  
11–15:30 Uhr

**Leitung** Simone Bücking,  
Entspannungspädagogin und  
Stressmanagement-Trainerin

**Ort** Altes Schulhaus Dauelsen,  
Schulstraße, 27283 Verden (Aller)

**Teilnahmebeitrag**

€ 35,- für Mitglieder

€ 45,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 20. Februar 2024

Kurs **60**

## Einfach sicher online

Das Internet ist für alle da! Der Zugang und die Nutzung zu digitalen und sozialen Medien bietet viele Chancen. Es macht Spaß, ermöglicht Austausch, Vernetzung und soziale Teilhabe für jeden von uns. Klingt super, oder?

Es gibt aber auch Schattenseiten – Cybermobbing, Hatespeech, Cybergrooming. All diese Begriffe begegnen uns immer häufiger – und tatsächlich sind genau von dieser Form der Gewalt vor allem Frauen betroffen. Daher scheint es notwendig, eine Sensibilisierung für digitale Gewalt, die zugrundeliegenden Strukturen sowie mögliche Konsequenzen für Betroffene zu entwickeln.

Dazu gehören aufmerksames und achtsames Hinsehen und Hinhören, aber auch eine Reflexion des eigenen Nutzungsverhaltens. Darauf aufbauend gilt es, eine sinnvolle Begleitung im pädagogischen Alltag zu entwickeln, den Erwerb digitaler Kompetenzen umzusetzen und präventive Maßnahmen zu gestalten.



**\_\_Termin** Samstag, 20. April 2024  
11–16 Uhr

**Leitung** Helena Behrens,  
Diplom Sozialpädagogin (FH),  
Sexualpädagogin (isp)

**Ort** Stadtteilzentrum KroKuS (Raum  
H.2.02), Thie 6, 30539 Hannover

**Teilnahmebeitrag**

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- für Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende**

max. 10, nur für Frauen!

**Anmeldeschluss** 29. März 2024



*Die Veranstaltung findet  
in Kooperation mit dem  
Frauennotruf bei sexueller  
Gewalt statt.*

Kurs **61**

**Tagesseminar der „Jungen DMSG“**

**„Wissenswertes, Praktisches  
und Inspirationen für  
Deinen Alltag und Beruf!“**

An diesem Tag erwarten Dich viele unterschiedliche Workshops mit qualifizierten Experten, medizinische Fachvorträge von MS spezialisierten Neurologen und spannende Gespräche mit anderen MS Erkrankten. Themen der Workshops sind zum Beispiel Wissenswertes für Deinen Job, Ernährung, Bewegung, aber auch ein Musikworkshop.

Gerne schicken wir Dir das ausführliche Programm zu, melde Dich unter:  
**info@dmsg-niedersachsen.de**  
oder schau unter:  
**www.dmsg-niedersachsen.de**

In den Pausen bleibt auch genug Zeit für Eure Gespräche untereinander.

**\_\_Termin** Samstag, 16. November  
11– ca. 18 Uhr

**Leitung** Anja Grau, DMSG Niedersachsen

**Ort** Stadtteilzentrum KroKuS,  
Thie 6, 30539 Hannover

**Teilnahmebeitrag**

€ 30,- für Mitglieder

€ 50,- für Nichtmitglieder

(inkl. Verpflegung und Materialien)

**Teilnahmezahl** max. 20

(Alter unter 40 Jahre)

**Anmeldeschluss** 15. Oktober



Kurs **62**

**Schluckbeschwerden  
und Sprechstörungen**

Schluckbeschwerden und Sprechstörungen können Symptome bei Multipler Sklerose sein. Mit verschiedenen Therapieoptionen können die Atmung, die Stimme, das Sprechen und das

Schlucken bei MS ganzheitlich behandelt und Sie somit unterstützt werden, wieder optimal an der Gesellschaft teilzuhaben und Ihre kommunikativen Mittel effizient zu nutzen.

In diesem Seminar informiert Michael Helbing, staatlich geprüfter Atem-, Sprech- und Stimmlehrer, über verschiedene Behandlungsfelder, wie Stimm- und Sprechtherapie für eine laute und belastbare Stimme, Therapie der Sprechatmung, Therapie der Sprache und Förderung des Spracherhaltenes oder Schlucktherapie. Außerdem zeigt er unterschiedliche methodische Ansätze zur Behandlung auf, wie „Pacing – do a little less“ nach Michael Helbing, Schlaffhorst-Andersen oder funktionelle Schlucktherapie.

**\_\_Termin**

Samstag, 7. Dezember 2024  
11–15 Uhr

**Leitung** Michael Helbing,  
staatlich geprüfter Atem-, Sprech-  
und Stimmlehrer

**Ort** Stimmkontor Hannover,  
Bödekerstr. 90, 30161 Hannover

**Teilnahmebeitrag**

€ 30,- für Mitglieder

€ 40,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss**

2. November 2024

Kurs **63****Mit Multipler Sklerose im Berufsalltag****Arbeitsplatz erhalten – frühes Ausscheiden aus dem Beruf vermeiden**

Berufstätigkeit sichert Existenz, schafft Bestätigung und Lebensinhalte. Mit einem frühen Ausscheiden aus dem Beruf geht das verloren. Nicht immer muss die einzige Option die Berentung sein. Der Workshop will Alternativen aufzeigen und erarbeiten. Begleitet werden die Tage wie immer durch Übungen und Tipps, wie dem Stress im Alltag am besten zu begegnen ist.

**Termin** Freitag, 1. November 2024 ab 16 Uhr bis Sonntag, 3. November 2024 bis 14 Uhr

**Leitung** Daniela Siemonsmeier, Juristin Porta Westfalica  
Sabine Behrens, DMSG Geschäftsstelle

**Ort** Stephansstift, Kirchröder Str. 44, 30625 Hannover

**Teilnahmebetrag**

€ 70,- Mitglieder

€ 90,- Nichtmitglieder

incl. Übernachtung und Verpflegung

**Teilnehmerzahl** 12 max.

**Anmeldeschluss** 30. Oktober 2024



Die Veranstaltung wird gefördert durch den DRV Bund.

Kurs **64****„Auszeit, Austausch, Ausprobieren“****Wochenende in Bad Bevensen**

MS-Erkrankte stehen oft vor besonderen Herausforderungen – über zwei Drittel der MS-Erkrankten sind Frauen. Wir wollen an diesem Wochenende gemeinsam uns darüber austauschen, wie Sie selbst für Ihr Wohlbefinden sorgen können und richten dabei den Blick auf das, was Sie brauchen, sich wünschen und umsetzen möchten.

Was hilft Ihnen in welchen Situationen, um mit notwendigen Entscheidungen, der Bewältigung von schwierigen Lebensumständen und neuen Erkenntnissen umzugehen. Der angeleitete Austausch wird durch kleine Entspannung- und Achtsamkeitsübungen ergänzt.

Wichtig ist an diesem Wochenende, dass unsere Akkus aufgeladen werden: **Erkunden** der wunderschönen Gegend, **entspannen** und **Zeit** haben zum Genießen und Verwöhnen.

So kehren wir mit neuen Impulsen und Kräften gestärkt in den Alltag zurück.

**Hinweis:** Das Seminar richtet sich ausschließlich an MS-erkrankte Frauen.

Abends können die (barrierefreie) Sauna und/oder das Dampfbad kostenlos genutzt werden, auch von Teilnehmerinnen mit Rollstuhl oder Rollator. Spezialrollstühle stellt das Haus dafür bereit.

**Termin** Freitag, 25. Oktober ab 17 Uhr bis Sonntag, 27. Oktober 2024 bis 14 Uhr

**Leitung** Anja Grau, Gesundheitscoach (DMSG Niedersachsen)

**Ort** Heidehotel Bad Bevensen (barrierefrei), Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

**Teilnahmebeitrag**

€ 90,- für Mitglieder

€ 130,- für Nichtmitglieder

(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss**

20. September 2024

## Schulungen für ehrenamtliche Mitarbeiter\*innen

**Diese Seminare richten sich ausschließlich an Mitglieder des Landesverbandes Niedersachsen**

Kurs **65**

### Seminar für Kontaktgruppenleiter\*innen Führung und Motivation in Gruppen und Teams

Um sich in unterschiedlichen Gruppen, wie z.B. Selbsthilfegruppen, gegenseitig gut unterstützen und bereichern zu können, ist es wichtig, in der Gruppe eine wertschätzende Kommunikation zu pflegen. Als Leiter\*in einer Gruppe stehe ich vor der Herausforderung, eine angemessene Kommunikationskultur zu fördern. Darüber hinaus sollte ich „in Führung“ gehen und die Gruppenmitglieder zur aktiven Mitarbeit und eigenen Beiträgen motivieren.

Wir werden uns in diesem Seminar mit Möglichkeiten der Führung und Motivation in der Gruppe auseinandersetzen und Möglichkeiten vorstellen, meine Rolle als Gruppenleiter\*in in diesem Sinne aktiv zu gestalten.

**Termin** Freitag, 14. Juni ab 17 Uhr bis Sonntag, 16. Juni 2024 bis 14 Uhr

**Leitung** Mitarbeiter/in der Bildungsstätte

**Ort** Historisch-Ökologische Bildungsstätte (HÖB), Spillmannsweg 30, 26871 Papenburg

**Teilnahmebeitrag** Eigenanteil € 110,- mit Übernachtung, Das Seminar wird zusätzlich bezuschusst.

Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse finanziert werden!

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 25. Mai 2023

Kurs **66**

### Seminar für Kontaktgruppenleiter\*innen Welche Themen bestimmen Gruppenabende?

Wie gestalte ich das Gruppenleben – biete ich weitere Angebote für meine Gruppenabende an?

Biete ich gemeinsame Events an? Reisen oder Vorträge? Nehmen wir gemeinsam regelmäßig an Sportangeboten teil?

Was bedeuten das alles für meine Motivation als Gruppenleiter\*in, wie setze ich Schwerpunkte, ohne mich zu sehr belasten und vor allem, ohne

die persönlichen Kontakte und den wichtigen Gruppenaustausch zu vernachlässigen und den unterschiedlichen Bedürfnissen der einzelnen Mitglieder gerecht zu werden. Auch über diese Fragen wollen wir uns an diesem Wochenende austauschen und nach einem Input über die eigenen Erfahrungen diskutieren.

**Termin** Freitag, 15. November ab 17 Uhr bis Sonntag, 17. November 2024 bis 14 Uhr

**Leitung** Anja Grau,

DMSG Niedersachsen

**Ort** Heidehotel Bad Bevensen, Alter Mühlenweg 7, 29549 Bad Bevensen

**Teilnahmebeitrag** Eigenanteil € 110,- mit Übernachtung, Das Seminar wird zusätzlich bezuschusst.

Der Beitrag kann aus der Gruppenkasse finanziert werden!

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 1. Oktober 2024



## Freizeiten/Ausflüge/Reisen

Kurs **67**

### Ferien für MS-Erkrankte und Angehörige auf der ostfriesischen Insel Wangerooge

„Seele baumeln lassen, entspannen und neue Kraft tanken auf der östlichsten der ostfriesischen Inseln – der schönen Insel Wangerooge, mitten im Weltnaturerbe Wattenmeer.“

Meer, Brandung und Seeluft sind eine unerschöpfliche Energiequelle und versprechen eine Ferienwoche voller Erholung. Das Ferienangebot richtet sich an Menschen, die ganz allein nicht mehr Urlaub machen wollen bzw. können, aber auf Ferien am Meer nicht verzichten möchten.

Das Gästehaus „Germania“, geprägt durch seine familiäre Wohlfühlatmosphäre, liegt direkt an der Strandpromenade, kurze Wege führen zum Zentrum und den Kureinrichtungen. Es verfügt über ausreichend barrierefreie Zimmer, aber das Haus ist nicht komplett barrierefrei!

Einzelne gemeinsame Aktivitäten innerhalb der Woche sind möglich – für eigene Unternehmungen gibt es genügend Freiraum!

#### \_\_Termin

Dienstag, 9. April bis  
Dienstag, 16. April 2024

**Leitung** N.N.

**Ort** Gästehaus Germania,  
Strandpromenade 33,  
26486 Wangerooge

**Teilnahmezahl** max. 13

**Teilnahmebeitrag** Eigenanteil  
€ 390,- pro Person

(inkl. Unterkunft, Fahrtkosten,  
Kurtaxe, Vollpension)

**Anmeldeschluss** 1. März 2024

*Die Veranstaltung wird durch die Unterstützung der Werner + Annely-Schmidt Stiftung ermöglicht!*

Kurs **68**

### Radtour 2024 nach Arendsee-Altmark

Die Radreise der DMSG führt 2024 ins Seehaus-Altmark am Arendsee. Der Arendsee ist eine schöne Gegend in der Altmark in Sachsen-Anhalt.

Wir werden ab dem Seehaus in die Pedale treten und auf den Radwegen durch die schöne Gegend radeln. Gebucht ist das „Seehaus Altmark“. Gemütliche Radtouren, Informationen über Land und Leute, Besichtigungen und gemeinsames Erleben füllen die Woche aus.

#### **Voraussetzung für die Teilnahme:**

*Jeder Teilnehmende muss selbstständig auf sein Fahrrad, Tandem, Dreirad aufsteigen und fahren können und kleine Wege zu Fuß, mit Rollator oder im Rolli zurücklegen können. Es werden maximal 35-40 km am Tag geradelt, mit höchstens 15 km/h und regelmäßige Pausen werden eingelegt.*

Hier handelt es sich um eine Radgruppenreise, für persönliche Unternehmungen steht ein freier Tag zur Verfügung.

#### \_\_Termin

Freitag, 30. August bis  
Freitag, 6. September 2024

**Leitung** Gustav Kuhn und  
Wolfgang Leichter

**Ort** Integrationsdorf Arendsee,  
Harper Weg 3, 39619 Arendsee

**Teilnahmebeitrag**  
€ 350,- Doppelzimmer / pro Pers.  
€ 400,- Einzelzimmer / pro Pers.

inkl. barrierefreier Unterkunft,  
Halbpension (Abendessen mit  
einem warmen Part) und  
Rahmenprogramm

**Anzahl Teilnehmende** max. 22

**Anmeldeschluss** 15. März 2024

#### **Werker** Stiftung

*Die Veranstaltung wird durch die Unterstützung der Werker-Stiftung ermöglicht.*

## DMSG LANDESVERBAND MECKLENBURG- VORPOMMERN e.V.

### Noch in Planung befindliche (Online-) Seminare

Informationen hierzu erhalten  
Sie per E-Mail oder auf unserer  
Homepage [www.dmsg-mv.de](http://www.dmsg-mv.de).

1. Symposium des MS-Zentrums  
Greifswald für MS-Betroffene  
und Angehörige

**Termin** wird noch bekannt  
gegeben

**Veranstaltungsort** Greifswald

## Januar

### Kurs 69

### Online Vortrag „Rehabilitation und geeigneter Sport bei MS“ – Dr. med. S. Höthker

#### Rehabilitation und passende Sport- arten bei MS im Fokus.

Der Vortrag gibt Einblick in das Thema  
Rehabilitation (Möglichkeiten, Schwer-  
punkte etc.) sowie ganzheitliche An-  
sätze zur Gesundheits- und Mobilitäts-  
förderung durch Sport bei MS sowie  
Erkenntnisse für ein aktives Leben.

**Termin** Montag, 15. Januar 2024  
16–17 Uhr

**Ort** online

**Link** [https://eu02web.zoom-x.de/j/  
68793386033](https://eu02web.zoom-x.de/j/68793386033)

**Referent** Dr. med. Stefan Höthker,  
Chefarzt Neurologie und Ärztlicher  
Direktor, Facharzt für Neurologie,  
VAMED Rehaklinik Ahrenshoop,  
ärztlicher Beirat Landesverband

**Teilnahmebeitrag** kostenfrei

**Anzahl Teilnehmende** max. 30

**Anmeldeschluss** 11. Januar 2024

### Kurs 70

### Den richtigen Gang einlegen – Ganganalyse, Physiotherapie und Ernährungsberatung

Durch Bild- und Videoaufnahmen wird  
das Gangbild analysiert und mit dem  
Teilnehmer besprochen. Simulierte All-  
tagssituationen werden durch manu-  
elle Techniken unterstützt. Hilfsmittel  
und physiotherapeutische Ansätze  
werden besprochen. Zur Abrundung  
des Seminars besteht die Möglichkeit,  
an einer Ernährungsberatung durch  
die Ecola Berufsschule teilzunehmen.

**Termin** Samstag, 27. Januar 2024  
10–16 Uhr (Termine werden  
nach Anmeldung vergeben!)

**Ort** Neuroorthopädisches Zentrum  
für Physiotherapie Schwerin  
Pappelgrund 9, 19055 Schwerin

**Referenten** Martin Seifert,  
Physiotherapeut,  
Andreas Albath, Physiotherapeut,  
MSc Neuroorthopädie  
Bert Geißler, Orthopädietechniker  
Team der Diätassistentenschüler  
der ecola / Private Berufliche Schule  
Schwerin

Teilnahmebeitrag:

€ 20,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 16

**Anmeldeschluss** 10. Januar 2024

## Februar

Kurs **71**

### Seminartag für ganzheitliches Wohlbefinden: Physiotherapie, Ergotherapie, Kosmetik und Ernährung im Fokus

Die Ecoela Berufsschule bietet ein ganzheitliches Programm mit Vorträgen und praxisnaher Umsetzung an. Ob Kochen, physiotherapeutische Übungen für den Alltag, kognitives Training oder eine kleine Kosmetikbehandlung stehen hier u.a. zur Auswahl.

**Termin** Dienstag, 20. Februar 2024  
10–14 Uhr

**Ort** ecoela / Private Berufliche Schule  
Lankower Straße 9–11,  
19057 Schwerin

**Referenten** Team der ecoela /  
Private Berufliche Schule  
Schwerin

#### Teilnahmebeitrag

€ 15,- Mitglieder

€ 25,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 15

**Anmeldeschluss** 20. Januar 2024

## März

Kurs **72**

### Mobile Ganganalyse Gruppenangebot Neubrandenburg + Waren

Die Gruppen Neubrandenburg und Waren (Müritz) haben die Referenten Martin Seifert und Andreas Albath zu sich eingeladen für eine mobile Ganganalyse.

Mittels Videoaufzeichnungen des eigenen Gangbildes kann das Gangbild analysiert und anschließend zusammen mit dem Physiotherapeuten ausgewertet werden.

**Termin** Samstag, 2. März 2024  
10–15 Uhr

**Ort** WWG Treff Warener Wohnungsgenossenschaft eG  
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 10,  
17192 Waren-Müritz

**Referenten** Martin Seifert,  
Physiotherapeut,  
Andreas Albath, Physiotherapeut,  
MSc Neuroorthopädie

#### Teilnahmebeitrag

€ 0,- Mitglieder (kostenfrei)

€ 20,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 10

**Anmeldeschluss** 2. Februar 2024

Kurs **73**

### Indoor Klettern – Baltic Rocks

In diesem Schnupperkurs können Sie die positiven Auswirkungen des Kletterns auf Körper und Psyche erleben. Es stärkt die Muskeln, verbessert die Koordination und fördert das Selbstbewusstsein. Mithilfe eines Beamers werden praktikable Routen an die interaktive Wand projiziert.

**Termin** Dienstag, 12. März 2024  
11–12.30 Uhr

**Ort** Baltic Rocks

Bornhövedstraße 95, 19055 Schwerin

**Referenten** Daniel Lampe

#### Teilnahmebeitrag

€ 12,- Mitglieder

€ 16,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 10

**Anmeldeschluss** 12. Februar 2024

April

Kurs **74**

## Seminar zum Thema Gewaltprävention, Selbstbehauptung, Selbstverteidigung

Zusammen fördern Gewaltprävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung die persönliche Sicherheit, das Selbstbewusstsein und die Fähigkeit, potenziell gefährliche Situationen zu bewältigen, ohne Gewalt anzuwenden, soweit dies möglich ist. Diese Konzepte werden hier besprochen und in praktischer Anwendung vermittelt, damit die Teilnehmer einen Einblick erhalten, wie sie die notwendigen Fertigkeiten und Kenntnisse bekommen, um sich selbst und andere zu schützen.

**Termin** Mittwoch, 3. April 2024  
11–15 Uhr

**Ort** ecolea / Private Berufliche Schule  
Lankower Straße 9–11,  
19057 Schwerin

**Referenten** Thomas Möller

### Teilnahmebeitrag:

€ 20,- Mitglieder  
€ 30,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 15

**Anmeldeschluss** 3. März 2024

Kurs **75**

## Mobile Ganganalyse Gruppenangebot Neubrandenburg + Waren

Die Gruppen Neubrandenburg und Waren (Müritz) haben die Referenten Martin Seifert und Andreas Albath zu sich eingeladen für eine mobile Ganganalyse.

Mittels Videoaufzeichnungen des eigenen Gangbildes kann das Gangbild analysiert und anschließend zusammen mit dem Physiotherapeuten ausgewertet werden.

**Termin** Samstag, 20. April 2024  
10–15 Uhr

**Ort** WWG Treff Warener Wohnungsgenossenschaft eG  
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 10,  
17192 Waren-Müritz

**Referenten** Martin Seifert,  
Physiotherapeut  
Andreas Albath, Physiotherapeut,  
MSc Neuroorthopädie

**Teilnahmebeitrag**  
€ 0,- Mitglieder (kostenfrei)

€ 20,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 10

**Anmeldeschluss** 20. März 2024

Kurs **76**

## Mitten im Leben mit MS

Partnerschaft, Familie, Job, eigene Wünsche und Bedürfnisse... und „by the way“ noch MS. Dieses Wochenende richtet sich an jüngere Mitglieder und jene „mittleren Lebensalters“ und bietet Raum für Erfahrungsaustausch, Vorträge, Bewegung und zahlreiche Aktivitäten in der Natur.

**Hinweis:** Beitrag pro Person, hier stehen nur Doppelzimmer zur Verfügung!

**Termin** Freitag, 26. April  
bis Sonntag, 28. April 2024

**Ort** Ferienresort Texas MV  
Texas 1, 19230 Kirch Jesar

**Referenten** Angela Breda und  
weitere

### Teilnahmebeitrag

€ 210,- Mitglieder  
€ 300,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12

**Anmeldeschluss** 10. März 2024

Kurs **77****Überblick und Praxis  
Entspannungstechniken  
Gruppenangebot  
Waren-Müritz**

Dieses Seminar bietet eine ganzheitliche Einführung in verschiedene Entspannungstechniken. Es kombiniert theoretische Konzepte mit praktischen Übungen und fördert das Verständnis sowie die Anwendung von bewährten Methoden zur Stressbewältigung und Entspannung, wie z.B. Atemtechniken, progressive Muskelentspannung, Achtsamkeit und Meditation.

\_\_ **Termin** Montag, 29. April 2024  
13–16 Uhr

**Ort** DRK, Weinbergstr. 19 a  
17192 Waren-Müritz

**Referenten** Bärbel Krohn,  
Präventionstrainerin und  
Heilpraktikerin

**Teilnahmebeitrag**  
€ 0,- Mitglieder (kostenfrei)  
€ 20,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 10

**Anmeldeschluss** 29. März 2024

## Mai

Kurs **78****Mobilitätstraining  
mit Parkour,  
Ernährungsberatung  
und Ganganalyse  
in Stralsund**

Dieses Seminar bietet einen ganzheitlichen Ansatz zur Verbesserung der Mobilität und Gesundheit, indem es praktische Übungen, Ernährungstipps, Analysen und innovative Technologie miteinander verbindet. Es ist eine wertvolle Gelegenheit, die eigenen Fähigkeiten zu steigern und ein gesünderes, aktiveres Leben zu führen.

\_\_ **Termin** Donnerstag, 23. Mai 2024  
11–15 Uhr

**Ort** Rehaform GmbH & Co. KG  
Am Kronhalsgraben 28  
18437 Stralsund

**Referenten:** Mitarbeiter\*innen  
des Sanitätshauses Rehaform

**Teilnahmebeitrag**  
€ 0,- Mitglieder (kostenfrei)  
€ 10,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 14

**Anmeldeschluss** 23. April 2024

Kurs **79****Fahrradtour zum  
Welt MS-Tag**

Wir wollen mit Euch eine schöne Tour in Rostock entlang der Warnow machen. Nebenbei einen Plausch halten, die Seele baumeln lassen und anschließend bei Kaffee und Kuchen den Welt-MS-Tag ein wenig feiern. Hierzu sind dann auch alle Nicht-Fahrradfahrer eingeladen.

**Hinweis:** Da sich dieses Seminar noch in der Planung befindet, würden wir uns freuen, wenn sich Interessenten vorab bei uns melden. Ideen gibt es reichlich, Mitarbeit ist erwünscht.

\_\_ **Termin** Donnerstag, 30. Mai 2024  
11–15 Uhr

**Ort** Rostock

**Referenten** Steffen Strehlow und  
DMSG-Team

**Teilnahmebeitrag**  
wird noch bekanntgegeben

**Anzahl Teilnehmende** max. 10

**Anmeldeschluss** bei Interesse  
bitte Anmeldung an die Projektleitung  
Frau Glüsing bis 15. April 2024  
(gluesing@dmsg-mv.de)

Juni

Kurs **80****Hippotherapie in Schwaan**

Die Hippotherapie ist eine Form des therapeutischen Reitens. Der Schnupperkurs soll Einblicke in diese tiergestützte, physiotherapeutische Methode geben, die gezielt bei Erkrankungen des zentralen Nervensystems eingesetzt werden kann. Jeder Teilnehmer benötigt ein „Blaues Rezept“ vom Arzt, das bestätigt, dass keine Kontraindikation für Therapeutisches Reiten vorliegt!!!

\_\_**Termin** Donnerstag, 6. Juni 2024

14:30–16:30 Uhr

**Ort** Fachklinik Waldeck

Dr.-Friedrich-Dittmann-Weg 1

18258 Schwaan

**Referenten** Susanne Behrend,  
Hippotherapeutin**Teilnahmebeitrag:**

€ 20,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 7**Anmeldeschluss** 6. Mai 2024Kurs **81****Mit Pfeil und Bogen – Bogenschießen zum Ausprobieren**

Entdecke die faszinierende Welt des Bogenschießens, eine Aktivität, die sowohl Körper als auch Geist anspricht. Unter fachkundiger Anleitung kann das Bogenschießen ausprobiert werden. Konzentration und Körperspannung stehen im Fokus.

**Hinweis:** Bitte versorgen Sie sich mit Proviant für den kleinen Hunger zwischendurch.

\_\_**Termin** Freitag, 14. Juni 2024

15–18 Uhr

**Ort** Schweriner Schützenzunft

Krösnitz 44

19061 Schwerin

**Referent** Frank Westphal**Teilnahmebeitrag:**

€ 10,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 12**Anmeldeschluss** 14. Mai 2024Kurs **82****Inklusionstag im IGA-Park Rostock**

Am Inklusionstag im IGA-Park Rostock bietet sich die Möglichkeit, sich aktiv für Inklusion einzusetzen und gemeinsam an einer inklusiven Zukunft zu arbeiten. Mit unserem eigenen Informationsstand bieten wir Einblicke in unsere Arbeit mit MS-Betroffenen. Dieser Tag fördert das Verständnis und die Akzeptanz von Vielfalt. Besucher können Informationen, Ressourcen und Inspiration sammeln, um Inklusion in ihrem eigenen Leben und Umfeld zu fördern.

**Hinweis:** Tickets müssen eigenständig erworben werden, sofern Eintritt erhoben wird.

\_\_**Termin** Samstag, 15. Juni 2024

11–18 Uhr

**Ort** Museumspark Rostock GmbH

IGA Park

Schmarl-Dorf 40

18106 Rostock

**Teilnahmebeitrag** entfällt**Anzahl Teilnehmende** unbegrenzt**Anmeldeschluss** entfällt

Kurs **83****Alles was Recht ist mit RAIN Marianne Moldenhauer**

Ein Vortrag mit und von Rechtsanwältin Marianne Moldenhauer, selbst an MS erkrankt, über rechtliche Aspekte rund um die MS-Erkrankung, Behinderung, Beruf und Erwerbsminderung.

**Termin** Samstag, 22. Juni 2024  
10–13 Uhr

**Ort** Haus der Begegnung  
Trelleborger Straße 37  
17493 Greifswald

**Referent** Rechtsanwältin  
Marianne Moldenhauer

**Teilnahmebeitrag:**

€ 10,- Mitglieder

€ 20,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 50

**Anmeldeschluss** 22. Mai 2024

## Juli

Kurs **84****Segeltörn mit dem Schoner „Atalanta“**

Erleben Sie eine unvergessliche Segelreise auf dem historischen Schoner „Atalanta“. Genießen Sie die Freiheit des Ozeans, den Wind in den Segeln und die malerische Küstenlandschaft, während Sie an Bord dieses wunderschönen Schiffes Kaffee und Kuchen genießen.

**Termin** Mittwoch, 3. Juli 2024  
15–19 Uhr

**Ort** Förderverein Schoner  
„ATALANTA“ e.V.  
Holzdamm 1  
23966 Wismar

**Referent** Team des Fördervereines  
Schoner „ATALANTA“ e.V.

**Teilnahmebeitrag**

€ 25,- Mitglieder

€ 35,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 45

**Anmeldeschluss** 3. Juni 2024

## August

Kurs **85****3. aiR Festival Rostock 2024 „Inklusion und Lebensfreude“**

Der Verein „All inklusiv Rostock e.V.“ ist der erste Verein für eine ALLIANZ der Inklusion in Deutschland. Dieses außergewöhnliche Wochenende steht im Zeichen der Begegnung, Kommunikation und Vernetzung. Beginnend auf dem Universitätsplatz am Freitag mit dem „Dorf der Inklusion“ mit diversen Vorträgen, Seminaren, Lesungen, Zeichnen, Tanzen, Gesang, Garten und Kunst, Samstag ist der Tag der Aktivitäten, „Laufen für seelische Gesundheit“, Theater, Tanzen, Lachen, Disco... Am Sonntag endet das Festival in Lütten Klein im Warnow Park mit vielen Ständen, Bühnen und Musik u.v.m.

**Hinweis:** Tickets müssen eigenständig erworben werden, sofern Eintritt erhoben wird.

**Termin** Freitag, 30. August  
bis Sonntag, 1. September 2024

**Ort** Universitätsplatz (Freitag),  
diverse Orte (Samstag), Warnow Park  
in Lütten Klein (Sonntag)

**Teilnahmebeitrag** entfällt

**Anzahl Teilnehmende** unbegrenzt

**Anmeldeschluss** entfällt

## September

Kurs **86**

### Mobilitätstraining im Wildpark Güstrow

Im Umweltpark Güstrow bieten wir die Möglichkeit diverse Rollator- und Rollstuhlmodelle (mechanisch bzw. elektrisch betrieben) sowie E-Scooter Probe zu fahren oder ein Mobilitätstraining vor Ort durchzuführen. Verschiedene Wege, kleine Anstiege und unterschiedliche Untergründe bieten ähnliche Herausforderungen wie im Alltag.

**Hinweis:** Bitte versorgen Sie sich mit Proviant für den kleinen Hunger zwischendurch.

#### \_\_Termin

Mittwoch, 4. September 2024,  
11–15 Uhr

**Ort** Wildpark Güstrow  
Verbindungschaussee 12  
18273 Güstrow

**Referenten** Mitarbeiter\*innen des Sanitätshauses Kowsky,  
Physiotherapeut des Neuro-orthopädischen Zentrums (NOZ)

#### Teilnahmebeitrag

€ 10,- Mitglieder  
€ 15,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 30

**Anmeldeschluss** 4. August 2024

Kurs **87**

### MS-Bewegungstage in Boltenhagen

Tanken Sie neue Energie mit theoretischen und praktischen Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Unser Mecklenburg-Vorpommern ist ein schönes Land und so gilt dieses Wochenende als besondere Empfehlung für Betroffene und Angehörige, die informative und aktive Tage an der Ostsee erleben möchten.

**Hinweis:** Beitrag pro Person, hier stehen nur Doppelzimmer zur Verfügung.

**\_\_Termin** Freitag, 20. September bis Sonntag, 22. September 2024

**Ort** Hotel „Aura“ Ostseeperlen  
Strandpromenade 53  
23946 Boltenhagen

**Referenten** Martin Seifert,  
Physiotherapeut  
Andreas Albath, Physiotherapeut,  
MSc Neuroorthopädie  
Ulrike Hagemeister,  
Drums Alive® -Trainer  
Mareen Orlowski, Yoga-Lehrerin u.a.

#### Teilnahmebeitrag

€ 185,- Mitglieder  
€ 340,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 30

Kurs **88**

### Anmeldeschluss 1. August 2024 Törn mit dem Rollisegler „Wappen von Ueckermünde“

Der Törn mit dem „Wappen von Ueckermünde“ ermöglicht es den Teilnehmern, die Freude am Segeln zu entdecken und Barrieren zu überwinden. Dieses Seminar schafft Bewusstsein für Inklusion und ermöglicht Menschen mit Mobilitätseinschränkungen, ihre Grenzen zu erweitern und ihre Selbstständigkeit zu stärken. Mit Kaffee und Kuchen lassen wir es uns gut gehen.

**Hinweis:** Bitte versorgen Sie sich mit Proviant für den kleinen Hunger zwischendurch.

#### \_\_Termin

Mittwoch, 25. September 2024  
12–17 Uhr

**Ort** ZERUM /Rolli Segeln  
Kamigstraße 26  
17373 Ueckermünde

**Referent** Team des Rollisegler „Wappen von Ueckermünde“

#### Teilnahmebeitrag

€ 25,- Mitglieder  
€ 40,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 10

**Anmeldeschluss** 25. August 2024



## Oktober

---

Kurs **89**

### Seminartag rund um die Physiotherapie, Ergotherapie, Pflege bei MS u.v.m.

Die Berufsfachschule bietet ein informatives Programm mit Vorträgen und praxisnaher Umsetzung an. Es ist eine wertvolle Gelegenheit für alle Teilnehmer, aktuelle Herausforderungen in der Physiotherapie und Ergotherapie zu erörtern und in diesen Bereichen ihr Wissen zu erweitern, praktische Fertigkeiten zu entwickeln und sich mit Betroffenen und Angehörigen auszutauschen.

#### \_\_Termin

Mittwoch, 16. Oktober 2024  
10–15 Uhr

**Ort** Berufsfachschule Greifswald GmbH, Pappelallee 1  
17489 Greifswald

**Referenten** Team der Berufsfachschule Greifswald GmbH

#### **Teilnahmebeitrag:**

€ 20,- Mitglieder

€ 30,- Nichtmitglieder

**Anzahl Teilnehmende** max. 25

#### **Anmeldeschluss**

16. September 2024

## November

---

Kurs **90**

### Fortbildung für ehrenamtliche Gruppenleiter\*innen und Berater\*innen

*Ein Seminar für alle ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen des DMSG LV M-V e.V., als Möglichkeit für Erfahrungsaustausch und Fortbildung.*

Folgende Themen sind geplant:

- Neues aus dem Landesverband
- Beantragung Pauschalförderung
- Problemlösungen aus der Gruppendynamik heraus
- Strategien zur Gruppendynamik
- Ressourcengewinnung für einen selbst / Selbstfürsorge

#### \_\_Termin

Dienstag, 5. November 2024  
bis Donnerstag, 7. November 2024

**Ort** Trend Hotel, Plater Straße 1,  
19079 Banzkow

**Anmeldeschluss** 30. August 2024

## Allgemeine Geschäftsbedingungen 2024

### Liebe Mitglieder,

wir sind bestrebt, für Sie, aber auch für Angehörige und Außenstehende, die mit von der Krankheit Multiple Sklerose betroffen sind, ein informatives und kreatives Programm an Seminaren, Kursen, Tagesveranstaltungen und anderen Aktivitäten zu bieten. Damit gehen wir verbindliche finanzielle Verpflichtungen z.B. gegenüber Referent\*innen und Seminarhäusern ein, die wir auch bei geringer Teilnehmerszahl oder Absage der Veranstaltung einhalten müssen. Da wir uns überwiegend über Spenden, freiwillige Zuschüsse und Mitgliedsbeiträge finanzieren – denn öffentliche Mittel fließen bekanntlich immer spärlicher – ist unser finanzieller Rahmen eng begrenzt.

Damit eine erfolgreiche Durchführung der Veranstaltung für Sie und uns gewährleistet ist, legen wir folgende Richtlinien für Anmeldungen fest:

**1.** Die Anmeldung für jede Veranstaltung bedarf der schriftlichen Form und gilt damit als verbindliche Zusage.

**2.** Die Seminargebühr wird grundsätzlich 14 Tage nach Zustellung der Rechnung oder Einladung durch Überweisung fällig. Sollten Sie die Seminargebühr nicht rechtzeitig überweisen, verlieren Sie den Anspruch auf Ihren Seminarplatz. Dieser wird an die\*den nächste\*n Teilnehmende\*n auf der Warteliste vergeben.

**3.** Sollten Sie von Ihrer Anmeldung zurücktreten, so müssen wir 30 % der Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen, es sei denn, ein\*e Teilnehmende\*r von der Warteliste kann nachrücken.

Bei Abmeldung ab 14 Tage vor Beginn der Veranstaltung müssen wir die volle Teilnahmegebühr als Ausfallgebühr berechnen.

Bei Abbruch eines Seminars können wir leider keine Teilnahmegebühr erstatten.

**4.** Hin- und Rückfahrt zu den Veranstaltungen sowie alle Extras sind selbst zu organisieren bzw. zu bezahlen.

Wir rechnen mit Ihrem Verständnis für die Regelungen, denn nur bei verlässlichen Teilnehmerszahlen ist eine erfolgreiche Planung und Durchführung der Veranstaltung auch zu Ihrer Zufriedenheit möglich.

### Vergaberichtlinien

Die Anmeldungen werden primär nach dem Eingangsdatum bzw. Poststempel sortiert. Danach werden Anmeldungen für die einzelnen Seminare ggf. wie folgt berücksichtigt:

**1.** Teilnehmende, die im Vorjahr auf der Warteliste für diese Veranstaltung geblieben sind

**2.** Teilnehmende, die sich erstmalig zu dieser Veranstaltung anmelden

**3.** Teilnehmende, die diese Veranstaltung bereits im Vorjahr besucht haben

Darüber hinaus behalten wir uns die Möglichkeit vor, besondere Lebenssituationen einzelner Mitglieder zu berücksichtigen. Damit soll eine möglichst große Chancengleichheit bei der Teilnahme erzielt werden.

Für Mitglieder besteht in besonderen finanziellen Situationen die Möglichkeit einer Kostenermäßigung. Bitte wenden Sie sich vertrauensvoll an die Geschäftsstelle Ihres Landesverbandes.

Seminarteilnehmende, die nicht Mitglied bzw. förderndes Mitglied in unserem Verein sind, müssen pro Veranstaltung mit einer höheren Teilnahmegebühr rechnen. Nähere Auskünfte hierzu erhalten Sie über den jeweiligen Landesverband.

Unsere Seminare werden in der Regel von zertifizierten Kursleiter\*innen geleitet, die häufig auch von Krankenkassen anerkannt sind. Teilnahme-kosten werden somit zum Teil bezuschusst. Teilnehmende sollten sich mit ihrer Krankenkasse vor Beginn der Veranstaltung in Verbindung setzen und eine Bezuschussung abklären. Eine Teilnahmebescheinigung zur Vorlage bei der Krankenkasse erhalten Sie über die Geschäftsstelle des jeweiligen Landesverbandes, der die Veranstaltung organisiert.

## Datenschutz

An dieser Stelle möchten wir Sie darüber informieren, wozu und wie wir mit den Daten über Ihre Person umgehen, die wir im Rahmen Ihrer Seminaranmeldung erheben.

Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten ist der jeweilige DMSG-Landesverband, bei dem Sie sich anmelden. Die von Ihnen auf dem Anmeldeformular gemachten Angaben sind erforderlich für die Begründung und Durchführung des Vertrags über Ihre Seminarteilnahme sowie zu deren Abrechnung (Art. 6 Abs.1 Buchstabe b DS-GVO). Zu organisatorischen Zwecken geben wir die Namen und Buchungs-

wünsche der Teilnehmenden an die Seminarleiter\*innen weiter. Im Falle einer gewünschten Übernachtung teilen wir dem Tagungshaus den Übernachtungszeitraum sowie Ihre Wünsche hinsichtlich Art und Ausstattung des Zimmers und ggf. Angaben zur Ernährung mit. Sonstige Übermittlungen Ihrer Daten an Dritte im Inland oder Ausland finden nicht statt.

Ihre Anmeldedaten 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 DMSG-Landesverband jederzeit gern mit Rat und Tat zur Verfügung.

Die Kontaktdaten finden Sie in diesem Heft und auf dem Anmeldebogen.

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.

## Schleswig-Holstein

Unabhängiges Landeszentrum für Datenschutz  
Holstenstraße 98, 24103 Kiel  
[www.datenschutzzentrum.de](http://www.datenschutzzentrum.de)

## Hamburg

Der Hamburgische Beauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit  
Ludwig-Erhard-Straße 22  
20459 Hamburg  
[www.datenschutz-hamburg.de](http://www.datenschutz-hamburg.de)

## Niedersachsen

Der Landesbeauftragte für den Datenschutz Niedersachsen  
Prinzenstraße 5, 30159 Hannover  
[www.lfd.niedersachsen.de](http://www.lfd.niedersachsen.de)

## Bremen

Die Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit der Freien Hansestadt Bremen  
Arndtstraße 1, 27570 Bremerhaven  
[www.datenschutz.bremen.de](http://www.datenschutz.bremen.de)

## Mecklenburg-Vorpommern

Der Landesbeauftragte für Datenschutz und Informationsfreiheit Mecklenburg-Vorpommern  
Werderstraße 74a, 19055 Schwerin  
E-Mail: [info@datenschutz-mv.de](mailto:info@datenschutz-mv.de)

Ihr DMSG-Team

# Seminarplan 2024



- Deutsche
- Multiple Sklerose
- Gesellschaft
- Landesverband Schleswig-Holstein e.V.  
Hamburg e.V. | Niedersachsen e.V.  
Bremen e.V. | Mecklenburg-Vorpommern e.V.

## **Landesverband Schleswig-Holstein e.V.**

Beselerallee 67 | 24105 Kiel  
Tel 0431/560 15-0 | Fax 0431/560 15-20  
E-Mail: [info@dmsg-sh.de](mailto:info@dmsg-sh.de)  
Internet: [www.dmsg-sh.de](http://www.dmsg-sh.de)

## **Landesverband Hamburg e.V.**

Eppendorfer Weg 154 -156 | 20253 Hamburg  
Tel 040/422 44 33 | Fax 040/422 44 40  
E-Mail: [info@dmsg-hamburg.de](mailto:info@dmsg-hamburg.de)  
Internet: [www.dmsg-hamburg.de](http://www.dmsg-hamburg.de)

## **Landesverband Niedersachsen e.V.**

Engelbosteler Damm 104 | 30167 Hannover  
Tel 0511/70 33 38 | Fax 0511/70 89 81  
E-Mail: [info@dmsg-niedersachsen.de](mailto:info@dmsg-niedersachsen.de)  
Internet: [www.dmsg-niedersachsen.de](http://www.dmsg-niedersachsen.de)

## **Landesverband Bremen e.V.**

Brucknerstraße 13 | 28359 Bremen  
Tel 0421/326619 | Fax 0421/324092  
E-Mail: [info@dmsg-bremen.de](mailto:info@dmsg-bremen.de)  
Internet: [www.dmsg-bremen.de](http://www.dmsg-bremen.de)

## **Landesverband Mecklenburg-Vorpommern e.V.**

Kieler Straße 26a | 19057 Schwerin  
Tel 0385/3922022 | Fax 0385/3941139  
E-Mail: [ms@dmsg-mv.de](mailto:ms@dmsg-mv.de)  
Internet: [www.dmsg-mv.de](http://www.dmsg-mv.de)

