

2026

Jahresprogramm
der DMSG Hessen



dmsg
hessen



Inhalt

	Vorwort	4
	Angebote für Angehörige	6
	Erfahrungsaustausch	9
	Offene Treffs	10
	Frühstück	12
	Erfahrungsaustausch EUTB®	17
	Informationsveranstaltung EUTB®	20
	Tagesveranstaltungen	24
	Wochenendseminare	36

	Mehrwöchige Kurse	42
	Freizeiten	50
	Online-Veranstaltungen	54
	Ehrenamt / Peer / Landesbeirat	70
	Allgemein	84
	Kontakte DMSG LV Hessen	86
	Kontakte EUTB®	87
	Anmeldebedingungen	88
	Anmeldeformular	90
	Impressum	91





Liebe Mitglieder, liebe Freundinnen und Freunde der DMSG Hessen,

ein neues Jahr liegt vor uns – mit vielen Möglichkeiten für Begegnung, Austausch und gemeinsames Erleben. Mit Freude präsentieren wir Ihnen unser Jahresprogramm 2026: eine vielfältige Mischung aus bewährten Angeboten und spannenden neuen Formaten.

Selbsthilfe bedeutet für uns, füreinander da zu sein – online wie persönlich. Diese Verbindung aus digitaler Nähe und direktem Miteinander hat sich bewährt und bleibt auch 2026 unser Fundament. Jede und jeder findet so die passende Form der Teilnahme.

Neu im Programm sind unter anderem das Schwimmen im Fliederbad sowie ein Basenfasten-Kurs für Einsteiger – Angebote, die Bewegung, Leichtigkeit und Wohlbefinden fördern. Gleichzeitig setzen wir auf unsere beliebten Klassiker wie Rollstuhltraining und Wassergymnastik, die vielen seit Jahren Sicherheit und Freude geben.

Unser Programm vereint Aktivität und Entspannung, Information und Gemeinschaft. Es lädt dazu ein, Neues zu entdecken und Altbewährtes fortzuführen – in guter Gesellschaft.

Damit alles gut gelingt, bitten wir Sie: Melden Sie sich bitte rechtzeitig an. Ihre Rückmeldungen helfen uns, Veranstaltungen bestmöglich zu planen und allen Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen.

Lassen Sie uns gemeinsam ein Jahr voller Zuversicht und Miteinander gestalten. Ich freue mich auf viele bereichernde Begegnungen mit Ihnen!

Vielen Dank, dass Sie Teil unserer Gemeinschaft sind.



Mit herzlichen Grüßen

Benno Rehn

Geschäftsführer DMSG Hessen e.V.

Angebote Angehörige

Angebote für Angehörige

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Pflegende Angehörige von Menschen mit Behinderung oder Beeinträchtigungen sind eingeladen, sich zu einem regelmäßigen Austausch zu treffen.

Gemeinsam sprechen wir über Ihre Erfahrungen, Herausforderungen im Alltag und Fragen.

Die Gespräche sind kostenlos und vertraulich.

Die Gruppe wird von einer EUTB®-Beraterin moderiert.

Bei Bedarf werden externe Referentinnen oder Referenten zu Fachthemen eingeladen.

Datum:

21.01./18.02./18.03./15.04./20.05./
17.06.2026

Uhrzeit: 15:00–16:30 Uhr

Anmeldeschluss: 15.01.2026

Ort: EUTB® Hochtaunus
Hugenottenstraße 88,
61381 Friedrichsdorf

Referentinnen:

Eva Stecker, Anja Reglin

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

EUTB-HTK@dmsg-hessen.de





Angebote für Angehörige

Gesprächskreis für Angehörige in Frankfurt

Angehörige sind auf eigene Weise mit betroffen, wenn die Diagnose MS bei der Partnerin oder dem Partner, bei Angehörigen oder Freund:innen gestellt wird. Oft ist unklar, wie man sich verhalten soll, welche Hilfe angeboten werden sollte. Was heißt diese Diagnose für die Perspektiven in der Partnerschaft, was löst sie an Ängsten oder ungeahnten Fähigkeiten aus? Was können Angehörige tun, um sich als Helfende nicht selbst zu überfordern?

Personen, die einen Menschen mit einer chronischen Krankheit begleiten, haben oft ähnliche Themen und Probleme. Dies zu erkennen, kann entlastend sein. Sich auszutauschen und Kraft zu schöpfen, ist Ziel dieses Gesprächskreises.

Datum:

06.01./03.02./03.03./05.05./02.06./
07.07./01.09./06.10./03.11./
01.12.2026

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 18.12.2025

Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Frankfurt, Wittelsbacherallee 86,
60385 Frankfurt

Referentin:

Katharina Schnitzspahn

Kosten:

85,00 € Mitglieder,
170,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Erfahrungsaustausch



Erfahrungsaustausch

Offene Treffs

Der „Offene Treff“ in den Räumen der regionalen Beratungsstelle richtet sich an Menschen mit MS, die sich in entspannter Atmosphäre begegnen und Informations- sowie Erfahrungsaustausch mit anderen Betroffenen suchen. Dabei orientiert sich das thematische Angebot an den Wünschen und Bedürfnissen der Teilnehmenden.

Begleitet wird der „Offene Treff“ von hauptamtlichen oder ehrenamtlichen Beratenden. Wir freuen uns auf Sie!

Bitte beachten Sie, dass wir auch hier eine schriftliche Anmeldung benötigen. Der „Offene Treff“ ist für Sie kostenfrei.

Offener Treff in Frankfurt

Datum: 21.01./11.03./06.05./
15.07./23.09./18.11.2026

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss:

jeweils eine Woche vor dem Termin

Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Frankfurt, Wittelsbacherallee 86,
60385 Frankfurt

Moderation: Claudia Rinn

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Erfahrungsaustausch

Offene Treffs

Offener Treff in Fulda

Datum: 23.02.2026 und 02.11.2026

Uhrzeit: 18:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: jeweils zwei Wochen vor dem Termin

Ort: Der Paritätische Fulda
Petersberger Straße 21, 36037 Fulda

Moderation: Christian Ruppel und Sophia Nawaz

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Offener Treff in Darmstadt

Datum: 25.02./29.04./27.05./30.09./28.10.2026

Uhrzeit: 18:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem Termin

Ort: Beratungsstelle Darmstadt
Ahastraße 5
64285 Darmstadt

Moderation: Sarah Horneff

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Offener Treff in Wiesbaden

Datum: 18.03.2026 und 30.09.2026

Uhrzeit: 18:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vor dem Termin

Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Wiesbaden, DKD Helios Klinik,
Bibliothek, Aukammallee 33,
65191 Wiesbaden

Moderation: Ebru Taş

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Offener Treff in Gießen

Liebe Interessierte, der offene Treff in Gießen pausiert für das Jahr 2026 und wird 2027 wieder aufgenommen.



Erfahrungsaustausch

Frauenfrühstück in Fulda

Wir laden Sie herzlich zu unserem Frauenfrühstück ein! In einer gemütlichen und einladenden Atmosphäre möchten wir uns treffen, um Erfahrungen auszutauschen, zu plaudern und uns gegenseitig zu unterstützen. Das Frühstück bietet die Möglichkeit, über die Herausforderungen und Veränderungen zu sprechen, die chronische Erkrankungen wie Multiple Sklerose mit sich bringen.

Gemeinsame Themen wie:

- Welche Veränderungen hat die MS für mich und /oder für meine Familie bewirkt?
- Wie hat sich mein Alltag verändert?
- Was ist anders?
- Welche Strategien helfen mir im Umgang mit der Erkrankung?
- Gibt es alternative Wege, um besser damit umzugehen?

Egal, ob neu oder schon länger bei der DMSG-Familie – jede Frau ist herzlich willkommen! Wir freuen uns auf einen inspirierenden und bereichernden Austausch mit Ihnen.

Datum:

02.03.2026 und 07.09.2026

Uhrzeit: 10:00–12:00 Uhr

Anmeldeschluss:

12.01.2026 und 20.07.2026

Ort: Parkhotel Kolpinghaus Fulda,
Goethestraße 13, 36043 Fulda

Moderation:

Gabi Gleichmann und
Sophia Nawaz

Kosten:

12,00 € Mitglieder,
17,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Erfahrungsaustausch

Gemeinsames Frühstück in Wiesbaden

Eine chronische Erkrankung wie Multiple Sklerose bewirkt viele Veränderungen im Leben der Betroffenen und deren Familien.

Der Gesprächskreis soll Gelegenheit geben, sich im Rahmen eines gemeinsamen Frühstücks in lockerer und freundlicher Atmosphäre zu begegnen und sich über verschiedene Themen und Fragen auszutauschen, die sich aus der Situation, chronisch erkrankt zu sein, ergeben.

Mögliche Themen:

- Welche Veränderungen hat die MS für mich und /oder für meine Familie bewirkt?
- Wie hat sich die Veränderung konkret ausgewirkt?
- Was ist anders?
- Wie gehe/n ich/wir damit um?
- Welche Strategien habe/n ich/wir entwickelt?
- Gibt es noch andere Umgangsmöglichkeiten?

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Datum:

20.05.2026 und 21.10.2026

Uhrzeit: 10:00–12:00 Uhr

Anmeldeschluss: jeweils eine Woche vorher

Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Wiesbaden, DKD Helios Klinik,
Bibliothek, Aukammallee 33,
65191 Wiesbaden

Moderation:

Ebru Taş

Kosten:

8,00 € Mitglieder,
12,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung:

Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de





Erfahrungsaustausch

Gemeinsames Frühstück in Homberg

Eine chronische Erkrankung wie die Multiple Sklerose bewirkt viele Veränderungen im Leben der Erkrankten und deren Familien.

Der Gesprächskreis soll Gelegenheit geben, sich im Rahmen eines gemeinsamen Frühstücks in lockerer und freundlicher Atmosphäre zu begegnen und sich über verschiedene Themen und Fragen auszutauschen, die sich aus der Situation, chronisch erkrankt zu sein, ergeben.

Mögliche Themen:

- Welche Veränderungen hat die MS für mich und /oder für meine Familie bewirkt?
- Wie hat sich die Veränderung konkret ausgewirkt?
- Was ist anders?
- Wie gehe/n ich/wir damit um?
- Welche Strategien habe/n ich/wir entwickelt?
- Gibt es noch andere Umgangsmöglichkeiten?

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Datum:

19.03.2026 und 17.09.2026

Uhrzeit: 10:00–12:00 Uhr

Anmeldeschluss:

27.02.2026 und 02.09.2026

Ort:

Familienzentrum Homberg (Ohm),
Frankfurter Straße 1,
35315 Homberg (Ohm)

Moderation:

Sophia Nawaz und Sonja Köhler

Kosten:

8,00 € Mitglieder,
10,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,

Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Erfahrungsaustausch

Kaffeeklatsch in Lauterbach

Wir laden herzlich zu einem gemütlichen Kaffeeklatsch in Lauterbach ein!

Freut euch auf ein entspanntes Beisammensein mit netten Gesprächen, Lachen und die Gelegenheit, neue Menschen kennenzulernen.

Gemeinsam genießen wir Kaffee, Kuchen und eine schöne Zeit in fröhlicher Runde.

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen – und vor allem auf euch.

Datum:

22.04.2026 und 16.09.2026

Uhrzeit: 15:00–17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.04.2026 und
01.09.2026

Ort: Posthotel Johannesburg,
Bahnhofstraße 39,
36341 Lauterbach

Moderation:

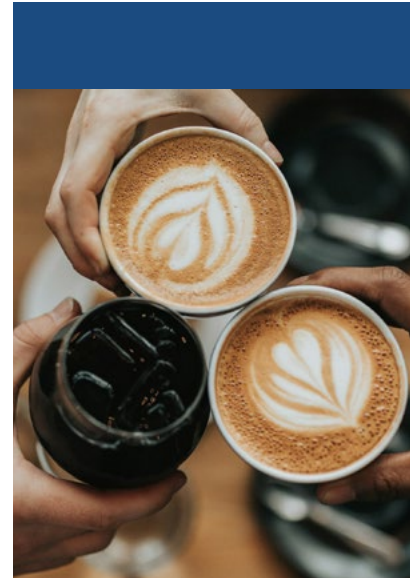
Tanja Stadler und Ute Wagner

Kosten:

Verzehr auf eigene Rechnung

Anmeldung:

Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de





Erfahrungsaustausch

„unplug and play“ Offener Spieletreff in Kassel

Ihr habt Lust auf einen Austausch in netter Runde mit der Gelegenheit, eure Fragen rund um die MS zu stellen und neue Leute kennenzulernen? Und ihr habt mal wieder Lust auf einen Spielenachmittag?

Perfekt! Dann packt gern auch euer Lieblingsspiel mit ein und kommt zu unserem offenen Spieletreff!

Datum: 21.11.2026

Uhrzeit: 14:00–17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.11.2026

Ort: KISS Kassel, Treppenstraße 4,
34117 Kassel

Moderation: Sonja Waschilowski

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Elterngesprächskreis im Main-Taunus

Eltern von Kindern mit Beeinträchtigungen oder Entwicklungsverzögerungen unterschiedlichen Alters treffen sich regelmäßig zum gemeinsamen Austausch.

Gemeinsam sprechen wir über Ihre Fragen und Erfahrungen. Zum Beispiel über die Lebensbereiche Schule, Arbeit, Wohnen oder Freizeit sowie über Unterstützungsmöglichkeiten.

Die Gruppe wird von einer Beraterin moderiert. Bei Bedarf werden externe Referentinnen oder Referenten zu Fachthemen eingeladen.

Datum: ab Januar 2026

1x im Monat dienstags

Uhrzeit: 20:00–21:30 Uhr

Anmeldeschluss:

Ende Januar 2026,
spätere Anmeldungen möglich

Ort: EUTB® Main-Taunus,
Kurhausstraße 11, 65719 Hofheim

Moderation:

Rebekka Knappe

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

EUTB-MTK@dmsg-hessen.de

Bei Interesse bitte eine E-Mail schreiben. Versand der Terminliste erfolgt ab Januar 2026 an die interessierten Personen.





Erfahrungsaustausch EUTB®

Gruppentreff 2026 im Main-Taunus

Diese Gruppe richtet sich an (junge) erwachsene Menschen mit kognitiven Beeinträchtigungen.

Wir wollen regelmäßig reden über Themen wie Freizeit, Wohnen, Wünsche oder Zukunft. Wie möchte ich wohnen, wo finde ich Freundinnen und Freunde, wer kann mich unterstützen, wo kann ich arbeiten?

Zu besonderen Themen laden wir Expertinnen oder Experten ein.

Auch kleine Ausflüge zu Fuß haben wir geplant.

Die Treffen finden einmal im Monat statt und werden von zwei Beraterinnen begleitet.

Datum:

ab Januar 2026, dienstags

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss:

Januar 2026, spätere Anmeldungen jederzeit möglich

Ort: EUTB® Main-Taunus,

Kurhausstraße 11, 65719 Hofheim

Moderation:

Svenja Cantä und Stephanie Kuhn

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

EUTB-MTK@dmsg-hessen.de

Bei Interesse bitte eine E-Mail schreiben. Versand der Terminliste erfolgt Anfang Januar 2026 an die interessierten Personen.

Gesprächsgruppe im Rheingau

Menschen mit psychischen Problemen und Erkrankungen treffen sich zum gemeinsamen Austausch.

Gemeinsam können Sie über Ihre Erfahrungen sprechen, wertvolle Gedanken und Informationen austauschen, sich gegenseitig kennenlernen und vernetzen.

Die Gruppe wird von einer Beraterin begleitet. Bei Bedarf können externe Referentinnen oder Referenten zu Fachthemen eingeladen werden.

Datum:

27.01./24.02./24.03.2026

weitere Termine 1x monatlich dienstags folgen

Uhrzeit: 13:00–14:30 Uhr

Anmeldeschluss: offen

Ort: EUTB® Rheingau-Taunus-Kreis,
Adolfstraße 119,
65307 Bad Schwalbach

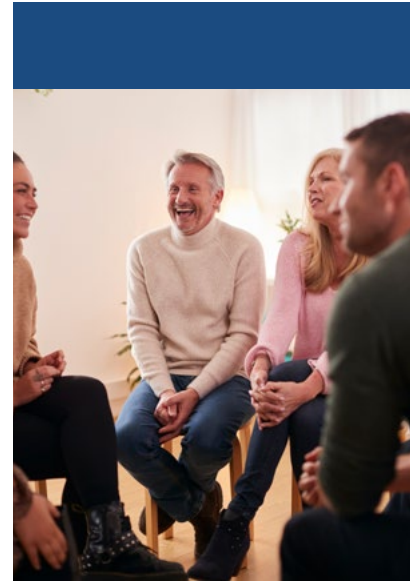
Moderation:

Simone Bernhardt

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de





Informationsveranstaltung EUTB®

Laufen/Walken in Friedrichsdorf

Für Menschen mit Sehbeeinträchtigung

Blinde und seheingeschränkte Läuferinnen und Läufer sind bei der Ausübung ihres Sports auf die Unterstützung einer Begleitperson angewiesen.

Im Rahmen einer Informationsveranstaltung möchten wir interessierte, visuell beeinträchtigte und sehende Laufbegeisterte über die Möglichkeit des begleiteten Laufens, die Ausbildung zur Begleitperson und die Vernetzung Betroffener und Guides über das Guidenetzwerk Deutschland informieren.

Bei regem Interesse kann im Nachgang zu dieser Veranstaltung eine kostenlose Guide-Schulung angeboten werden.

Datum: 29.04.2026

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss:
23.04.2026

Ort: EUTB® Hochtaunus
Hugenottenstraße 88,
61381 Friedrichsdorf

Moderation:
Eva Stecker und Anja Reglin

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:
EUTB-HTK@dmsg-hessen.de

Informationsveranstaltung EUTB®

Vortrag über Schwerbehinderung in Rodgau

In diesem Vortrag erhalten Sie Informationen zu den verschiedenen Aspekten der Schwerbehinderung, insbesondere zur Beantragung, den Nachteilsausgleichen, den Merkzeichen und den Parkausweisen.

Der Vortrag richtet sich an alle Interessierten. Unabhängig davon, ob Sie Informationen für sich selbst oder andere, wie z.B. Angehörige suchen.

Datum: 25.11.2026

Uhrzeit: 18:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 11.11.2026

Ort: EUTB® LK Offenbach,
Senefelderstraße 2A, 63110 Rodgau

Moderation:

Annedore Wagner-Schubert

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

EUTB-LK-OF@dmsg-hessen.de





Informationsveranstaltung EUTB®

Vortrag Rechtliche Betreuung

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, rechtliche Betreuung und Behindertentestament

Jede:r Einzelne kann wegen eines Unfalls, einer Erkrankung, einer Behinderung oder durch das Nachlassen der geistigen Fähigkeiten im Alter in die Situation geraten, seine rechtlichen oder gesundheitlichen Angelegenheiten nicht mehr oder nur noch teilweise selbst erledigen zu können. Um in einem solchen Fall gut abgesichert zu sein, gibt es verschiedene Möglichkeiten, die eigenen Angelegenheiten zu regeln.

Daher sind Sie herzlich eingeladen, sich in dieser Veranstaltung über die verschiedenen Möglichkeiten zu informieren.

Rechtsanwalt Kai Uwe Hopf aus Taunusstein wird Sie über Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und rechtliche Betreuung aufklären.

Rechtsanwältin Gota Biehler aus Wiesbaden wird Ihnen einschlägige Informationen rund um das Thema Behindertentestament geben.

Datum: 23.04.2026

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 16.04.2026

Ort: EUTB® Rheingau-Taunus-Kreis,
Adolfstraße 119,
65307 Bad Schwalbach

Referent:

Gota Biehler (Rechtsanwältin) und
Kai Uwe Hopf (Rechtsanwalt)

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de

Cartoonpause mit Phil Hubbe



Tagesveranstaltungen

Tagesveranstaltung

Schnuppertag Klettern in Fulda

Es geht hoch hinaus! Beim „Schnuppertag Klettern“ in Fulda schnuppern die Teilnehmenden Höhenluft und machen erste Erfahrungen in der Vertikalen.

Das Tolle dabei: Klettern trainiert den ganzen Körper und verbessert nicht nur Motorik und Gleichgewicht, sondern erhöht auch Kraft und Ausdauer. So können besonders Menschen mit MS von den Effekten des Kletterns profitieren und das unabhängig von den eigenen Symptomen: Selbst schwerer Betroffene, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, können nicht nur ihre motorische Leistungsfähigkeit verbessern, sondern auch das eigene Selbstvertrauen stärken, denn: Klettern können alle!

Der Schnuppertag richtet sich an alle, die das Sportklettern kennenlernen und diese Sportart für sich entdecken möchten. Dabei sind die Teilnehmenden an einem Seil gesichert und werden von Trainern des DAV Kletterzentrums Fulda begleitet. Klettererfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Datum: 24.01.2026 und 05.09.2026

Uhrzeit: 14:00–16:00 Uhr

Anmeldeschluss:

05.01.2026 und 14.08.2026

Ort:

DAV Kletterzentrum Petersberg,
Goerdelerstraße 72,
36100 Petersberg

Trainerin oder Trainer:

DAV Kletterzentrum

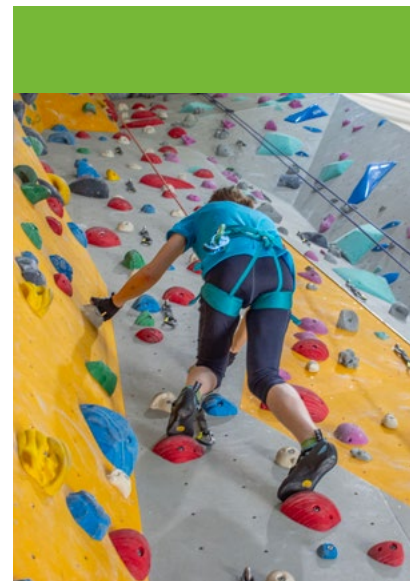
Kosten:

15,00 € Mitglieder,
34,50 € Nichtmitglieder

Anmeldung:

veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Hinweis zur Barrierefreiheit: das Kletterzentrum ist mit einem Rollstuhl befahrbar und behindertengerechte Toiletten sind vorhanden.





Tagesveranstaltung

Qigong und Klang in Frankfurt

Qigong ist eine chinesische Bewegungsmeditation, die Teil der traditionellen Chinesischen Medizin ist.

Die Übungen dienen dazu, den Fluss der Lebensenergie Qi im Körper zu harmonisieren. Dazu werden langsame, fließende Bewegungen, aber auch die Atmung und Vorstellungskraft genutzt. Einfache, sanfte Übungen werden im Stehen oder Sitzen geübt.

Klangschalen begleiten am Anfang und Ende Achtsamkeitsübungen und unterstützen den Stressabbau.

Die Wirkung von Qigong ist in vielerlei Hinsicht heilsam und wohltuend, so z.B. zur Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte, zur Verbesserung der Beweglichkeit, uvm.

Bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Matte und ein kleines Kissen mitbringen.

Datum: 07.03.2026

Uhrzeit: 10:00–17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.02.2026

Ort: Saalbau Bornheim,
Arnsburger Straße 24,
60385 Frankfurt

Trainerin:

Julia Koloczek

Kosten:

24,00 € Mitglieder,

48,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung:

Monika Kruczek,

Telefon 06151 6270 381,

veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Tagesveranstaltung

Rollstuhltraining – Anfängerkurs in Frankfurt

Ob MS-Patientinnen oder -Patienten sich mithilfe der eigenen Körperkraft oder im Elektrorollstuhl fortbewegen:

Sicherheit ist wichtig und ein Rollstuhltraining sinnvoll – unabhängig davon, ob Sie Ihren Rollstuhl erst vor kurzem bekommen haben, nur selten benutzen oder in naher Zukunft einen Rollstuhl beantragen wollen.

Im Rahmen unserer Veranstaltung sollen die Teilnehmenden lernen, mit dem Rollstuhl umzugehen.

Dazu erfolgt zunächst eine theoretische und praktische Einweisung in die Funktionsweise und Handhabung sowie die Grundlagen des sicheren Umgangs mit Hilfe einer Rollstuhlgebrauchsschulung als Praxisschwerpunkte. Kein Rollstuhl vorhanden? Leihrollstühle stehen kostenlos für Teilnehmende und Begleitpersonen zur Verfügung.

Änderungen des Programmablaufs behält sich das Trainer:innen-Team am Tag des Kurses vor.

Datum: 21.03.2026

Uhrzeit: 10:00–16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.03.2026

Ort: Henri-Dunant-Schule,
Schaumburger Straße 62,
65936 Frankfurt

Trainer:
Holger Kranz

Kosten:
24,00 € Mitglieder,
48,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Auch Begleitpersonen können mitmachen und müssen sich ebenfalls anmelden.





Tagesveranstaltung

Sitztanz – Tanz dich frei in Homberg

Tanzen ist weit mehr als nur Bewegung zur Musik – es ist Ausdruck, Lebensfreude und ein Weg, sich mit seinem Körper und seinem Geist zu verbinden und diese in Einklang zu bringen.

In diesem Kurs kannst du dich fließend und ohne komplizierte Bewegungen im Sitzen zur Musik bewegen, Spannungen wegtanzen und neue Energie tanken.

Die Bewegungen werden individuell angepasst, leicht erlernbar gestaltet und in einfache Choreografien zu Musik aus verschiedenen Stilrichtungen eingebunden. So entstehen kleine tänzerische Einheiten, die Körper und Seele in Schwung bringen.

Es wird nicht nur dein Herz-Kreislauf-System gestärkt, deine Muskulatur gekräftigt und deine Beweglichkeit gefördert, sondern auch das Wohlbefinden gesteigert. Stress fällt ab, neue Energie entsteht und wir fühlen uns lebendig. Gleichzeitig verbessern sich deine Körperwahrnehmung und Koordination – ganz ohne Leistungsdruck, aber mit viel Freude und Flow!

Lass dich von der Musik tragen und erlebe ein Gefühl von Leichtigkeit, Balance und Entspannung.

Datum: 18.04.2026

Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 03.04.2026

Ort:

Familienzentrum Homberg (Ohm),
Frankfurter Straße 1,
35315 Homberg (Ohm)

Trainerin:

Nicole Herr

Kosten:

24,00 € Mitglieder,
48,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung:

Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de
Bitte bequeme Kleidung anziehen.

Tagesveranstaltung

KörperKompass-Workshop in Limburg

Du willst aktiv werden, weißt aber nicht genau, wie du anfangen sollst? Oder du suchst nach neuen Impulsen für dein Training? Dann ist KörperKompass genau der richtige Workshop für dich!

In diesem inspirierenden Workshop lernst du, wie du dein eigenes Bewegungsprogramm gestalten und sinnvoll planen kannst – ganz nach deinen Bedürfnissen, Zielen und Vorlieben. Gemeinsam entdecken wir vielfältige Bewegungsformen, die Spaß machen und Körper wie Geist in Schwung bringen! Praktisch wollen wir drei unterschiedliche Sportarten ausprobieren:

Nordic Walking – sanft, effektiv und gelenkschonend!
Tanzen – rhythmisch, kreativ und voller Lebensfreude!
Spiele – spielerisch fit bleiben, mit Lachen und Leichtigkeit!

Ob Einstieg oder Wiedereinstieg – der KörperKompass zeigt dir, wie du Bewegung ganz selbstverständlich in deinen Alltag integrierst.

Probiere dich aus, finde deinen Stil und starte mit einem klaren Plan in ein aktiveres Leben!

Datum: 18.04.2026

Uhrzeit: 10:00–15:00 Uhr

Anmeldeschluss: 09.04.2026

Ort: Beratungsstelle Limburg,
Walderdorffstraße 20,
65549 Limburg

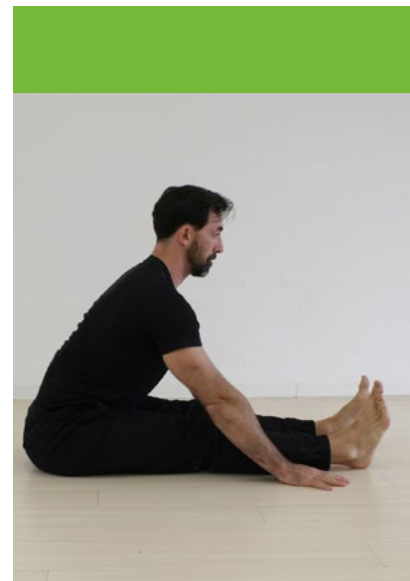
Trainerin: Nadine Scholl

Kosten: 24,00 € Mitglieder,
48,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Material: sportliche Kleidung, Nordic-Walking-Stöcke. Stöcke müssen selbst mitgebracht werden.

Voraussetzung: Gehstrecke von ca. 2 km, um die Nordic-Walking-Technik zu erlernen.





Tagesveranstaltung

Rollstuhltraining in der Stadt

Unser Training startet in Frankfurt an der Hauptwache und führt zunächst in eine Tiefgarage, wo das Öffnen schwerer Brandschutztüren geübt wird.

Den Schwerpunkt bildet das sichere Fahren auf einer Rolltreppe – mit manuellen Rollstühlen, auch mit Restkraftverstärkern oder E-Fix. Unter fachkundiger Begleitung schaffen es erfahrungsgemäß auch Teilnehmende, die sich dies anfangs nicht zutrauen.

Voraussetzung ist ein gewisser Umgang mit dem Rollstuhl. Ergänzend geben wir Tipps zu Fahrtechniken, Sitzposition, Handling und stimmen die Inhalte individuell auf Können und Bedürfnisse ab. Ziel des Kurses ist, Sicherheit im Alltag zu gewinnen, Selbstbestimmung zu stärken und Mobilität zu erweitern – für mehr Freiheit und Unabhängigkeit.

Begleitpersonen dürfen selbst ausprobieren und erhalten Tipps und Hinweise, wie sie unterstützen können.

Datum: 22.08.2026

Uhrzeit: 10:00–16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.08.2026

Ort: Café Hauptwache,
An der Hauptwache 15,
60313 Frankfurt

Trainer: Holger Kranz

Kosten:

24,00 € Mitglieder,

48,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Hinweis: Mit Elektrorollstühlen können die Rolltreppen nicht befahren werden.

Tagesveranstaltung

Rollstuhltraining – Fortgeschrittenenkurs

Unser Fortgeschrittenenkurs ist für diejenigen geeignet, welche bereits einen Anfängerkurs mitgemacht haben oder die mit den Grundkenntnissen bereits vertraut bzw. schon längere Zeit mit dem Rollstuhl unterwegs sind.

Inhalte sind:

- Auffrischung der Grundfahrtechniken
- Kippen und Balancieren
- Absätze überfahren
- Bergauf- und Bergabfahren
- Schrägen fahren

Anwendung im Outdoorbereich der oben genannten Punkte (wetterabhängig)

Änderungen des Programmablaufs behält sich das Trainer:innen-Team am Tag des Kurses vor.

Datum: 07.11.2026

Uhrzeit: 10:00–16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.10.2026

Ort: Henri-Dunant-Schule,
Schaumburger Straße 62,
65936 Frankfurt

Trainer: Holger Kranz

Kosten:

24,00 € Mitglieder,

48,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de





Tagesveranstaltung

KörperKompass-Workshop in Wiesbaden

Du willst aktiv werden, weißt aber nicht genau, wie du anfangen sollst? Oder du suchst nach neuen Impulsen für dein Training? Dann ist KörperKompass genau der richtige Workshop für dich!

In diesem inspirierenden Workshop lernst du, wie du dein eigenes Bewegungsprogramm gestalten und sinnvoll planen kannst – ganz nach deinen Bedürfnissen, Zielen und Vorlieben. Gemeinsam entdecken wir vielfältige Bewegungsformen, die Spaß machen und Körper wie Geist in Schwung bringen! Praktisch wollen wir drei unterschiedliche Sportarten ausprobieren:

Nordic Walking – sanft, effektiv und gelenkschonend
Tanzen – rhythmisch, kreativ und voller Lebensfreude
Spiele – spielerisch fit bleiben, mit Lachen und Leichtigkeit

Ob Einstieg oder Wiedereinstieg – der KörperKompass zeigt dir, wie du Bewegung ganz selbstverständlich in deinen Alltag integrierst.

Probiere dich aus, finde deinen Stil und starte mit einem klaren Plan in ein aktiveres Leben!

Datum: 19.09.2026

Uhrzeit: 10:00–15:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.09.2026

Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Wiesbaden, DKD Helios Klinik,
Bibliothek, Aukammallee 33,
65191 Wiesbaden

Trainerin: Nadine Scholl

Kosten: 24,00 € Mitglieder,
48,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Material: sportliche Kleidung, Nordic-Walking-Stöcke. Stöcke müssen selbst mitgebracht werden.

Voraussetzung: Gehstrecke von ca. 2 km, um die Nordic-Walking-Technik zu erlernen.

Tagesveranstaltung

Aktionswochenende Rollstuhltraining Tag 1

Ob Sie sich mithilfe der eigenen Körperkraft oder im Elektrorollstuhl fortbewegen: Sich dabei sicher zu fühlen, ist wichtig und ein Rollstuhltraining sinnvoll. Im Rahmen unserer Veranstaltung lernen die Teilnehmenden, souverän mit dem Rollstuhl umzugehen. Sie richtet sich dabei nicht nur an Rollstuhlnutzende sondern auch an die Menschen, die sie im Alltag begleiten.

Neben einer theoretischen und praktischen Einweisung in die Technik, Funktionsweise und Handhabung gibt es eine Menge Tipps für die Beantragung und auch für die Wahl des passenden Rollstuhls.

Den praktischen Schwerpunkt bilden an diesem Wochenende das Sicherheitstraining und das Überwinden von Hindernissen. Zudem besteht die Möglichkeit, auch einmal andere bzw. generell Rollstühle zu nutzen und zu testen. Auch für die Begleitpersonen stehen Rollstühle zur Verfügung.

Datum: 17.10.2026

Uhrzeit: 10:00–16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 24.09.2026

Ort: BSG Kassel,
Waldauer Fußweg 100,
34123 Kassel

Trainer: Holger Kranz

Kosten:

24,00 € Mitglieder,

48,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Hinweis: Wenn Sie eine Begleitperson mitbringen möchten, melden Sie diese am besten direkt mit an.





Tagesveranstaltung

Aktionswochenende Rollstuhltraining Tag 2

Spiel und Sport mit dem Rollstuhl

Erfahrene Rollstuhlnutzende laden wir dazu ein, den Rollstuhl als Spiel-, Sport- und Bewegungsgerät zu einzusetzen.

Dieses Angebot bietet sich als Vertiefung vorhandener Fertigkeiten an. Darüber hinaus bietet sich auch hier die Gelegenheit, auf individuelle Fragen und Bedürfnisse der Teilnehmenden einzugehen.

Datum: 18.10.2026

Uhrzeit: 10:00–16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 24.09.2026

Ort: BSG Kassel,
Waldauer Fußweg 100,
34123 Kassel

Trainer: Holger Kranz

Kosten:

24,00 € Mitglieder,

48,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Hinweis: Wenn Sie eine Begleitperson mitbringen möchten, melden Sie diese am besten direkt mit an.

Tagesveranstaltung

Achtsamkeit und Meditation in Darmstadt

Leben mit MS bedeutet oft, täglich auch unsichtbare Herausforderungen zu meistern: Fatigue, Konzentrationsprobleme, Reizempfindlichkeit, Schmerzen oder emotionale Schwankungen. In einer Welt voller Reizüberflutung und Leistungsdruck wird Energie zum wertvollen Gut – bewusster Umgang damit ist entscheidend.

Achtsamkeit und Meditation helfen dabei: Sie fördern das Erkennen und Einteilen von Energie-reserven, machen Grenzen spürbar und beugen Überforderung vor. Meditation kann zudem das Nervensystem regulieren, Stress senken und Stabilität geben. Der Workshop bietet eine Einführung in Achtsamkeit und Meditation – zugeschnitten auf die Lebensrealität mit MS.

Inhalte sind einfache Übungen zum Energie-Check-in, alltagstaugliche Tools zur Selbstfürsorge sowie Raum für Austausch in wertschätzender Atmosphäre. Vorkenntnisse sind nicht nötig, willkommen sind alle – mit und ohne körperliche Einschränkungen.

Datum: 31.10.2026

Uhrzeit: 10:00–13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.10.2026

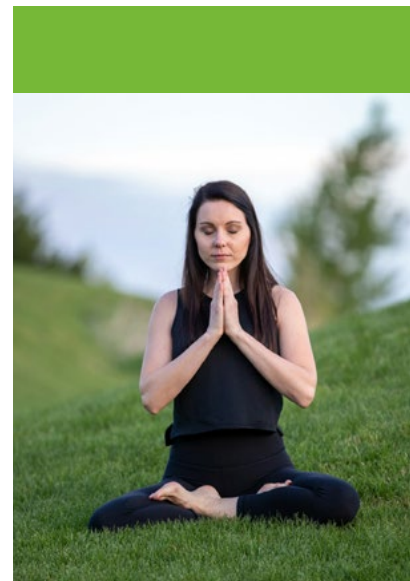
Ort: Beratungsstelle Darmstadt,
Ahastraße 5,
64285 Darmstadt

Trainerin: Maren Massrouri

Kosten:

12,00 € Mitglieder,
24,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



Wochenendseminare

Wochenendseminar

Yoga in Kochsberg

Yoga wirkt dem Alltagsstress entgegen und steigert das allgemeine Wohlbefinden. Es hilft, mehr Ruhe und Gelassenheit zu erlangen, auf der körperlichen Ebene entspannen sich die Muskeln, der Blutdruck sinkt und das Immunsystem wird gestärkt. Auch Funktionen wie Gleichgewichtssinn oder Koordinationsvermögen werden positiv beeinflusst.

Bei unserem Wochenendseminar haben die Teilnehmenden die Möglichkeit eine kleine Auszeit aus dem Alltag zu nehmen und unterschiedliche Yoga- und Entspannungsübungen kennenzulernen.

Das Angebot richtet sich auch an Menschen mit MS, die körperlich eingeschränkt sind oder einen Rollstuhl nutzen. Die verschiedenen Übungen werden, je nach individuellem Können, auf dem Boden bzw. vom Stuhl aus praktiziert und an die Übenden angepasst. Die Teilnehmenden, die die Übungen auf dem Boden durchführen möchten, sollten in der Lage sein ohne Hilfe auf den Boden zu gelangen.

Datum: 20.03. – 22.03.2026

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 03.02.2026

Ort: Panoramahotel Kochsberg,
Kochsberg 1,
37276 Meinhard-Grebendorf

Trainerin: Kati Mund

Kosten:

120,00 € Mitglieder,
240,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung:

veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Hinweis:

Anreise ca. 13:30 Uhr

Abreise ca. 13:00 Uhr





Wochenendseminar

Yoga, Meditation und Achtsamkeit in Darmstadt

Balance, Energie und die heilende Kraft der Pause: Impulse für einen ausgeglichenen Alltag bei MS

Ein Wochenende lang praktizieren wir Yin- und Hatha-Yoga, um sanft zu mobilisieren, tief zu entspannen, neue Energie zu schöpfen und ein besseres Körperbewusstsein zu entwickeln. Bewusste Atmung und Meditation helfen, Achtsamkeit zu fördern, Stress zu bewältigen, besser mit Energien zu haushalten, die Lebensenergie gezielt zu stärken und Gelassenheit zu entwickeln.

Die Übungen finden größtenteils im Sitzen oder Liegen statt, mit besonderem Fokus auf achtsame Pausen zur Regeneration.

Das Seminar bietet wertvolle Impulse für einen ausgeglichenen Alltag, aktiviert die körperlichen und geistigen Ressourcen, fördert die Selbstwirksamkeit im Umgang mit MS und Erschöpfung.

Vorkenntnisse sind nicht notwendig. Du solltest eigenständig auf der Matte Yoga praktizieren können.

Datum: 08.05. – 10.05.2026

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 13.03.2026

Ort: Welcome Hotels,
Karolinenplatz 4, 64289 Darmstadt

Trainerin: Maren Massrouri

Kosten: 120,00 € Mitglieder
240,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Hinweis:

Anreise bis 13:00 Uhr, Beginn:
13:30 Uhr, Abreise ca. 13:00 Uhr

Du brauchst: 1 Yoga- oder Isomatte, 1 Yogarolle oder alternativ zwei Tagesdecken, 2 Handtücher, bequeme Kleidung, warme Socken

Respekt wahren – Respekt schenken

Ein Seminar zum Thema Selbstrespekt und respektvollen Miteinander für Menschen mit MS

Respekt ist mehr als Höflichkeit – er ist eine Haltung. Gerade im Leben mit einer chronischen Erkrankung wie MS wird Respekt auf vielen Ebenen wichtig: Respekt sich selbst gegenüber – mit den eigenen Grenzen, aber auch mit den eigenen Stärken.

Respekt im Umgang mit anderen – ob im privaten Umfeld, mit Ärzt:innen oder in der Gesellschaft.

In diesem Seminar nehmen wir uns Zeit, den Wert „Respekt“ aus verschiedenen Perspektiven zu beleuchten: Was sind Werte & was bedeutet der Wert „Respekt“? Wie gelingt es mir, respektvoll zu bleiben – auch an schwierigen Tagen? Wie kann ich respektvoll mit anderen umgehen – und was darf ich im Gegenzug erwarten?

Mit Impulsen, Austausch und kleinen praktischen Übungen stärken wir das, was in jedem Menschen angelegt ist: die Fähigkeit, sich selbst und anderen mit Achtung zu begegnen.

Datum: 25.09. – 27.09.2026

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 25.07.2026

Ort: Best Western Premier IB Hotel
Friedberger Warte, Homburger
Landstraße 4, 60389 Frankfurt

Trainerin: Stefanie Hemken

Kosten: 120,00 € Mitglieder
240,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Hinweis: Anreise ca. 13:30 Uhr
Abreise ca. 13:00 Uhr

Methoden: Gesprächsrunden, Reflexionsimpulse, kreative Übungen, Erfahrungsaustausch

Vorkenntnisse: nicht erforderlich





Wochenendseminar

Auszeit für die Sinne

Der Alltag mit MS kann kräftezehrend sein – körperlich, emotional und mental. Umso wichtiger ist es, sich bewusst Zeit für sich selbst zu nehmen, durchzuatmen und neue Energie zu schöpfen.

Unser Wochenendseminar „Auszeit für die Sinne“ lädt dazu ein, genau das zu tun: innehalten, wahrnehmen, genießen. In entspannter Atmosphäre entdecken wir gemeinsam Wege, Körper und Geist wieder in Einklang zu bringen. Achtsamkeitsübungen, sanfte Bewegung aus dem Qigong, Klangschalen, kreative Impulse und kleine Rituale für alle Sinne schaffen einen wohltuenden Raum.

Die Achtsamkeits- und Qigong-Übungen fördern die Konzentration und Körperwahrnehmung, während Klangschalen und Gongs mit ihren Schwingungen die Entspannung vertiefen. Der Körper kann so unterstützt werden Stresshormone zu senken und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Ein Wochenende fernab vom Alltag, ganz nah bei sich selbst, zum Loslassen, Auftanken und Spüren, was gut tut.

Datum: 23.10.–25.10.2026

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 15.07.2026

Ort: Bonifatiushaus,
Neuenberger Straße 3–5,
36041 Fulda

Trainerin: Julia Koloczek

Kosten:
120,00 € Mitglieder,
240,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Hinweis:
Anreise ca. 13:30 Uhr
Abreise ca. 13:00 Uhr

Cartoonpause mit Phil Hubbe

WIE KANNST DU EIGENTLICH
DIE SCHÖNE AUSSICHT GENIEßEN, WENN
DU STÄNDIG DOPPELBILDER SIEHST?

... DOPPELT SCHÖN !



Hubbe

Mehrwöchige Kurse

Mehrwöchige Kurse

Wassergymnastik in Heuchelheim

Wassergymnastik ist eine sanfte Trainingsform, die sowohl zur Prävention als auch zur Rehabilitation genutzt wird.

Diese spezielle Gymnastik reduziert durch den Auftrieb des Wassers das eigene Körpergewicht, was besonders schonend für Rücken und Gelenke ist. Dabei wird die gesamte Muskulatur des Körpers gekräftigt und mobilisiert, Feinmotorik und Koordination werden verbessert und der Gleichgewichtssinn geschult.

Dank der Auftriebskraft des Wassers können Menschen mit Bewegungseinschränkungen und bereits bestehenden Schädigungen des Bewegungsapparates ihr Bewegungsausmaß vergrößern.

Kurs 1: 23.01./30.01./06.02./13.02./
20.02./27.02./06.03./13.03./20.03./
27.03.2026

Kurs 2: 08.05./15.05./22.05./29.05./
05.06./12.06./19.06./26.06./03.07./
10.07.2026

Kurs 3: 04.09./11.09./18.09./25.09./
02.10./09.10./16.10./23.10./30.10./
06.11.2026

Uhrzeit: 11:45 – 12:40 Uhr

Anmeldeschluss: 23.12.2025,
10.06.2026 und 04.08.2026

Ort: Sportstätte Aktivita,
Schwimmbadstr. 2, 35452 Heuchelheim

Trainer: Felix Oppen

Kosten pro Kurs: 60,00 € Mitglieder,
120,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de





Mehrwöchige Kurse

Wassergymnastik in Mühlthal

**Einfach ins Wasser. Gemeinsam stark –
Bewegung, die dir wirklich guttut.**

Wassergymnastik ist weit mehr als nur Bewegung im Wasser – sie stärkt Muskeln, schont die Gelenke und aktiviert Körper und Kreislauf auf sanfte Weise.

Gerade für Menschen mit Einschränkungen oder nach längerer Pause bietet sie eine einzigartige Möglichkeit, wieder in Schwung zu kommen. Wer etwas für Gesundheit, Beweglichkeit und Lebensfreude tun möchte, sollte sich diese Chance nicht entgehen lassen!

Hinweise: Das Bad verfügt über barrierefreie Toiletten und Duschen. Ein Haartrockner muss mitgebracht werden.

Kurs 1: 06.02. / 13.02. / 20.02. / 27.02.
/ 06.03. / 13.03. / 20.03. / 27.03. / 17.04.
/ 24.04.2026

Kurs 2: 04.09. / 11.09. / 18.09. / 25.09.
/ 02.10. / 23.10. / 30.10. / 06.11. / 13.11.
/ 20.11.2026

Uhrzeit: 18:45–19:45 Uhr

Anmeldeschluss: 09.01.2026 und
05.08.2026

Ort: Bewegungsbad NRD,
Fliednerweg 13,
64367 Mühlthal

Trainer: Jonas Becker

Kosten pro Kurs:

60,00 € Mitglieder

120,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Mehrwöchige Kurse

Wassergymnastik in Bad Soden

Wassergymnastik tut Körper und Seele gut. Besonders Menschen mit MS haben im Alltag oft Schwierigkeiten mit Bewegungen.

Im Wasser ist vieles leichter:

- Das Wasser trägt den Körper.
- Gelenke werden entlastet.
- Muskeln werden sanft trainiert.
- Die Haut wird massiert.
- Wärme und Bewegung entspannen.

So können Übungen leichter durchgeführt werden. Gleichzeitig wird die Kraft gestärkt und die Beweglichkeit verbessert.

Alle Teilnehmenden bekommen 2,5 Stunden Zugang zur Spessart Therme. Das heißt: Nach dem Kurs bleibt noch Zeit zum Schwimmen, Ausruhen und Wohlfühlen.

Kurs 1: 06.03./13.03./20.03./27.03./10.04./17.04./24.04./08.05./15.05./22.05.2026

Kurs 2: 18.09./25.09./02.10./09.10./16.10./23.10./30.10./06.11./13.11./20.11.2026

Uhrzeit: 16:00–17:00 Uhr

Anmeldeschluss:
02.02.2026 und 17.08.2026

Ort: Spessart Therme,
Frowin-von-Hutten-Straße 5,
63628 Bad Soden-Salmünster

Trainer: Michael Weissbecker

Kosten: 60,00 € Mitglieder
120,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de





Mehrwöchige Kurse

Kletterkurs in Offenbach

Mit viel Geduld erobert ihr euch die Wand. Durch das Klettern werden Muskeln trainiert, Konzentration und Koordination gefördert und motorische Fähigkeiten ausgebaut. Unsere Klettertrainerin kennt die Herausforderungen des Kletterns, aufgrund ihrer eigenen Beeinträchtigung. Lucy Knecht ist die erste ausgebildete Klettertrainerin mit Therapiekletterorthese.

Da jede:r sein/ihr Tempo und seinen Schwierigkeitsgrad selbst bestimmen kann, eignet sich das Klettern besonders gut als inklusive Sportart. Durch das gegenseitige Sichern wird aus dem vermeintlichen Einzelsport ein Teamsport. Mit Unterstützung des Trainierteams kann prinzipiell jeder sichern. Auch ängstliche Teilnehmenden begleitet die Trainerin mit Ruhe, Ausgeglichenheit und einem stets wachsamem Auge.

Das Klettermaterial wird gestellt. Mit der Teilnahme am Kurs ist die Annahme der Hallenordnung verbunden.

Datum: 04.03./18.03./01.04./15.04.2026

Uhrzeit: 18:00–21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.02.2026

Ort: Kletterbar Offenbach,
Sprendlinger Landstraße 177 b,
63069 Offenbach

Trainerin: Lucy Knecht

Kosten: 80,00 € Mitglieder
160,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Voraussetzung: Die Teilnehmenden müssen motorisch in der Lage sein, zu greifen. Da kein Flaschenzug vorhanden ist, müssen die Teilnehmenden eigenständig stehen können. Auch mit Seheinschränkungen kann geklettert werden.

Mehrwöchige Kurse

Kompaktkurs Klettern in Kassel

Klettern verbessert die Motorik und das Gleichgewicht bei Menschen mit MS, erhöht Kraft und Ausdauer und bringt Selbstvertrauen. Dabei ist es so vielseitig, dass alle Teilnehmenden mit ihren spezifischen Symptomen an der Kletterwand individuell gefördert werden können. Auch schwerer Betroffene, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können hier profitieren und durch regelmäßiges Üben ihre motorische Leistungsfähigkeit verbessern.

Unterscheiden muss man zwischen Sportklettern, für das ein:e Kletterpartner:in erforderlich ist und bei dem man wegen der Höhe an einem Seil gesichert ist, und dem Therapeutischen Klettern. Das Grundprinzip und auch die Nutzungsmöglichkeiten sind jedoch in beiden Fällen gleich.

Bei unserem Kompaktkurs geht es hoch hinaus, denn Sie haben die Möglichkeit, sich am Seil gesichert an der großen Kletterwand auszuprobieren. Sie werden dabei von den qualifizierten Trainer:innen des Kletterzentrums Nordhessen unterstützt. Die Übungen richten sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden und auch schwerer Betroffene sind herzlich eingeladen.

Datum: 11.04. / 18.04. / 25.04.2026

Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.03.2026

Ort: DAV Kletterzentrum Kassel,
Johanna-Waescher-Straße 4,
34131 Kassel

Trainerin: DAV Kletterzentrum

Kosten: 30,00 € Mitglieder
60,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Voraussetzung: Die Übungen richten sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmenden. Alle sind herzlich eingeladen. Hinweis für Rollstuhlfahrer: Die Halle ist mit dem Rollstuhl befahrbar, die Toiletten sind jedoch nicht barrierefrei ausgebaut.





Mehrwöchige Kurse

Mit Qigong zurück ins Gleichgewicht

Das Qigong ist auf 3 Säulen aufgebaut: dem Atem, der Bewegung und der Vorstellungskraft. Mit gezielten Bewegungen aus der taoistischen buddhistischen Lehre stammend, und einer natürlichen Atmung und Vorstellungskraft, bringt man das Qi wieder in seinen Fluss. Körper, Seele und Geist werden durch die ruhigen, fließenden Bewegungsabläufe gestärkt und gereinigt und somit wieder in ein gesundes Gleichgewicht gebracht.

Ziel ist es den Körper mit sanften Bewegungen zu lockern, den Geist zur Ruhe zu bringen, entspannt und trotzdem voller Energie und Kraft zu sein.

Qigong ist eine Methode zur Selbsthilfe, um die natürlichen Heilungs- und Regenerationsprozesse zu fördern. Die verschiedenen Übungen aus dem Qigong, Akupressur und Meditation führen wir im Sitzen durch.

Datum: 14.04. / 21.04. / 28.04. /
05.05. / 12.05.2026

Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.02.2026

Ort: Beratungsstelle Darmstadt,
Ahastraße 5,
64285 Darmstadt

Trainerin: Claudia Robertson

Kosten: 50,00 € Mitglieder
100,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Mehrwöchige Kurse

Malen mit Aquarell in Darmstadt

Mit „Stockmar - Aquarellfarben“ kann die „Nass-in-Nass-Technik“ erlernt werden. Sinn des Kurses ist die Freude am kreativen Gestalten und am Umgang mit Farben.

Gemeinsam wollen wir die Möglichkeiten entdecken, die uns die Farben bieten. Schöne, zarte oder leuchtende Bilder werden dabei entstehen, die wir zum Ende des Kurses vielleicht in einer Ausstellung präsentieren können.

Datum: 24.02. / 03.03. / 10.03. / 17.03. / 24.03.2026

Datum: 01.09. / 08.09. / 15.09. / 22.09. / 29.09.2026

Uhrzeit: 15:30 – 17:30 Uhr

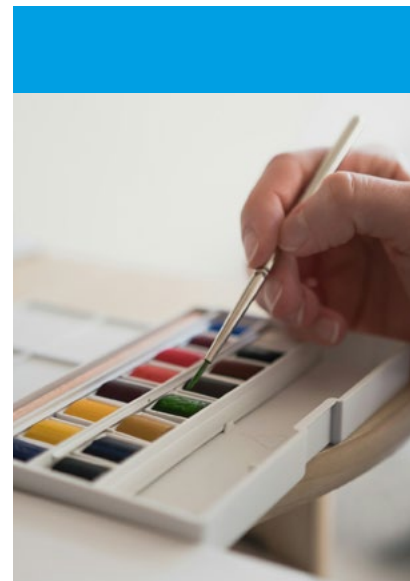
Anmeldeschluss: 23.01.2026 und 31.07.2026

Ort: Beratungsstelle Darmstadt,
Ahastraße 5,
64285 Darmstadt

Referentin: Birgit Hack-Lee

Kosten: 40,00 € Mitglieder
80,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



Freizeiten

Freizeit

Mutter-Kind-Freizeit

In den Osterferien wollen wir ein paar Ferientage gemeinsam im Kolping Feriendorf in Herbstein im Vogelsberg verbringen. Das Feriendorf liegt am Waldrand mit Blick auf Wiesen, Felder und die Stadt Herbstein.

Das Außengelände rings um die Wohnbungalows ist ein toller Spielplatz mit zahlreichen Outdoor-Aktivitäten für Groß und Klein. Die Unterkünfte sind barrierefrei. Bilder unter www.vogelsbergdorf.de

Bei Vollverpflegung müssen wir uns nicht um Einkaufen und Kochen kümmern. Hilfe durch einen Pflegedienst vor Ort ist möglich. Das Haus bietet zahlreiche Angebote, wie Töpfern, Wandern, Reiten für die Kinder usw.

Wir planen einige Aktivitäten rund ums Haus und in Herbstein. Das nahe Thermalbad Herbstein lädt zu entspannten Momenten ein.

Datum: 06.04.2026–12.04.2026

Uhrzeit: ganztägig

Anreise ca. 13:30 Uhr

Abreise ca. 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.01.2026

Ort: Herbstein Kolping Feriendorf,
Adolph-Kolping-Straße 22,
36358 Herbstein

Betreuerin: Sandra Erkel-Battenfeld

Kosten:

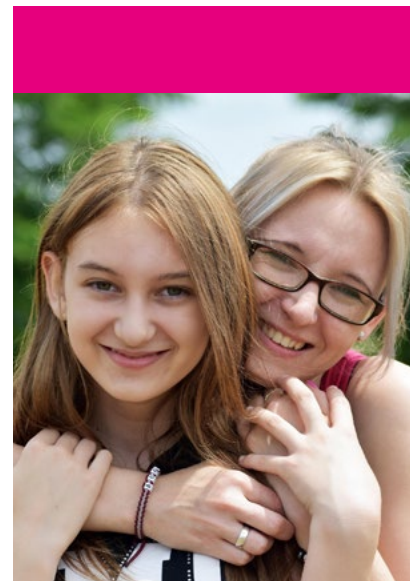
72€ Mütter / 36€ Kinder für

Mitglieder

144€ Mütter / 72€ Kinder für

Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



Freizeit

U30-Camp – Let's connect!



Du bist zwischen 18 und 30 Jahre alt und lebst mit MS? Dann komm' zu unserem U30-Camp am Bodensee! Hier geht's nicht um „Kranksein“, sondern darum, gemeinsam eine gute Zeit zu verbringen.

Abseits vom Alltag kannst du dich austauschen, vernetzen und einfach du selbst sein. Egal, ob du gerade erst deine Diagnose bekommen hast oder schon länger mit MS lebst.

Du reist nicht so gern allein? Kein Problem, denn du kannst gern jemanden mitbringen, wenn dir das wichtig ist. Sag einfach bei der Anmeldung Bescheid.

Und das Beste: Es sind Expert:innen dabei, die du alles fragen kannst. Von „Wie funktioniert das eigentlich mit einer Reha?“ und „Wie sag ich's im Job?“ bis „Kann ich eine Familie gründen?“. Hier gibt es Antworten auf (fast) alle deine Fragen.

Was dich erwartet:

- Nette Leute und offene Gespräche
- Lagerfeuer am Strand
- Boot fahren
- Expertinnen und Experten vor Ort
- Viele Tipps und Infos
- Zeit zum Durchatmen, Lachen und Kraft tanken

Unsere Unterkunft liegt direkt am See und bietet beste Voraussetzungen für eine gelungene Auszeit. Bitte beachte: Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern von 3-4 Personen. Die Anreise müsst ihr selbst organisieren, wir sind aber gerne bereit, euch bei der Bildung von Fahrgemeinschaften behilflich zu sein.

Das U30-Camp ist eine Kooperation der DMSG Hessen und dem AMSEL Landesverband.

Datum: 18.06.2026–21.06.2026

Uhrzeit: von 15:00 Uhr am Do.
bis 13:30 Uhr am So.

Anmeldeschluss: 26.03.2026

Ort: Haus Insel Reichenau,
Markusstraße 15, 78479 Reichenau

Leiterin: Sonja Waschilowski (DMSG Hessen),
Betreuer: Michael Hägle (AMSEL)

Kosten: 75,00 € Mitglieder
75,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Bitte gebt bei eurer Anmeldung an, ob ihr eine Mitfahrgelegenheit sucht oder anbieten könnt. Auch ob ihr einverstanden seid, dass wir eure Kontaktdaten an andere Teilnehmende weitergeben.

Online-Veranstaltungen

Online-Veranstaltungen

Neuro-Training im Sitzen

Ein live angeleitetes Online-Training speziell für Menschen mit Multipler Sklerose, die einen höheren Unterstützungsbedarf haben – z. B. durch Fatigue, Spastik oder eingeschränkte Belastbarkeit. In diesem Kurs trainieren wir gemeinsam und bequem im Sitzen, ganz ohne Leistungsdruck – aber mit viel Motivation!

Sie erwartet:

- Live-Training vor der Kamera – persönlich und interaktiv
- Gezielte Übungen zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Alltagstauglich – ideal bei eingeschränkter Mobilität
- Motivierend und gesellig – zusammen trainieren!

Warum mitmachen? Studien zeigen: Bewegung wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf bei MS aus. Regelmäßiges Training kann helfen, den funktionellen Status zu erhalten oder sogar zu verbessern – auch im Sitzen! Dieses Online-Angebot richtet sich an MS-Betroffene mit höherem Unterstützungsbedarf – ideal für alle, die sich sanft, sicher und wirksam bewegen möchten.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches, aktivierendes Training – direkt von zu Hause aus!

Datum: 05.01.2026 – 14.12.2026

Jede Woche montags mit Ausnahme von Urlaub oder anderweitigen Terminen der Referentinnen (wird per E-Mail angekündigt).

Uhrzeit: 16:00 – 16:45 Uhr

Anmeldeschluss:

Anmeldung jederzeit möglich

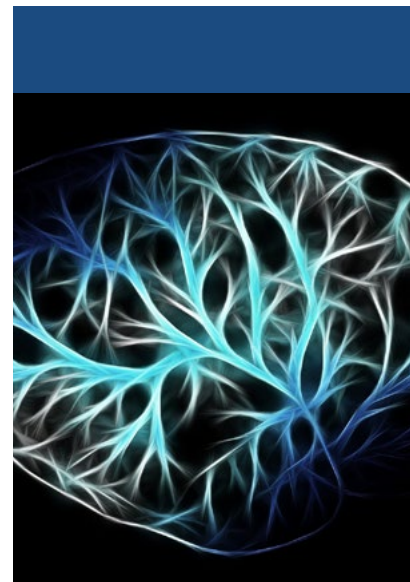
Trainerin: Nadine Scholl

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

Nicole Herr & Nadine Scholl
training@dmsg-hessen.de

Die Anmeldung erfolgt formlos per E-Mail. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Einwahl-Link und alle für das Training erforderlichen Informationen.





Online-Veranstaltungen

Neuro-Training im Sitzen

Ein live angeleitetes Online-Training speziell für Menschen mit Multipler Sklerose, die einen höheren Unterstützungsbedarf haben – z. B. durch Fatigue, Spastik oder eingeschränkte Belastbarkeit. In diesem Kurs trainieren wir gemeinsam und bequem im Sitzen, ganz ohne Leistungsdruck – aber mit viel Motivation!

Sie erwartet:

- Live-Training vor der Kamera – persönlich und interaktiv
- Gezielte Übungen zur Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination
- Alltagstauglich – ideal bei eingeschränkter Mobilität
- Motivierend und gesellig – zusammen trainieren!

Warum mitmachen? Studien zeigen: Bewegung wirkt sich positiv auf den Krankheitsverlauf bei MS aus. Regelmäßiges Training kann helfen, den funktionellen Status zu erhalten oder sogar zu verbessern – auch im Sitzen! Dieses Online-Angebot richtet sich an MS-Betroffene mit höherem Unterstützungsbedarf – ideal für alle, die sich sanft, sicher und wirksam bewegen möchten.

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches, aktivierendes Training – direkt von zu Hause aus!

Datum: 08.01.2026 – 17.12.2026

Jede Woche donnerstags mit Ausnahme von Urlaub oder anderweitigen Terminen der Referentinnen (wird per E-Mail angekündigt).

Uhrzeit: 10:30 – 11:15 Uhr

Anmeldeschluss:

Anmeldung jederzeit möglich

Trainerin: Nicole Herr

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

Nicole Herr & Nadine Scholl
training@dmsg-hessen.de

Die Anmeldung erfolgt formlos per E-Mail. Nach der Anmeldung erhalten Sie den Einwahl-Link und alle für das Training erforderlichen Informationen.

Online-Veranstaltungen

Neuro-Training im Stehen

Das neue Online-Angebot richtet sich an Menschen mit Multipler Sklerose, die eine aktive Beinfunktion haben – z. B. auch an frisch Diagnostizierte.

Hier trainieren wir live vor der Kamera, im Stehen und auf der Matte liegend – sicher angeleitet, motivierend und effektiv!

Ihre Vorteile:

- Live-Training via Zoom mit persönlicher Anleitung
- Gezielte Übungen für Kraft, Ausdauer, Koordination & Beweglichkeit
- Training in Gemeinschaft – motivierend und mit Spaßfaktor
- Abwechslungsreiche Einheiten für das Wohlbefinden

Warum das Training sinnvoll ist: Zahlreiche Studien belegen, dass Sport bei MS-Betroffenen die Symptome lindern, die Lebensqualität steigern und die allgemeine Gesundheit fördern kann. Bewegung wirkt – und gemeinsam trainieren wirkt noch besser!

Seien Sie dabei und gönnen Sie sich ein aktives, stärken- des Training – direkt von zu Hause aus!

Datum: 13.01.2026–22.12.2026

Jede Woche dienstags mit Ausnahme von Urlaub oder anderweitigen Terminen der Referentinnen (wird per E-Mail angekündigt).

Uhrzeit: 18:00–18:45 Uhr

Anmeldeschluss:

Anmeldung jederzeit möglich

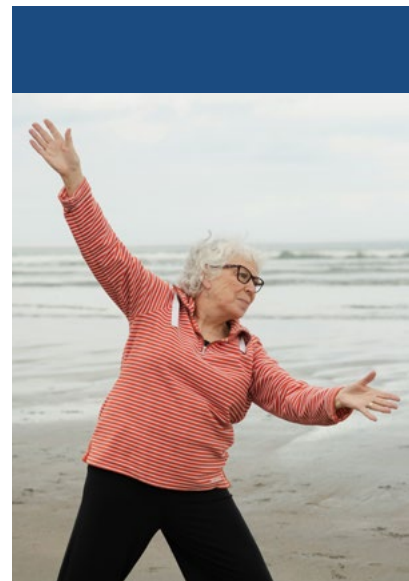
Trainerin: Nicole Herr

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:

Nicole Herr & Nadine Scholl
training@dmsg-hessen.de

Die Anmeldung erfolgt formlos per E-Mail. Danach erhalten Sie den Einwahl-Link und alle für das Training erforderlichen Informationen.





Online-Veranstaltungen

Podologie bei Multiple Sklerose

Warum unsere Füße mehr Aufmerksamkeit brauchen

Unsere Füße tragen uns durchs Leben, doch bei Menschen mit MS können sie unter besonderer Belastung stehen. Druckstellen, Wunden oder Probleme mit den Nägeln werden bei Sensibilitätsstörungen oftmals erst spät bemerkt. Durch Spastiken, Fußhebeschwäche oder Gangunsicherheiten verändert sich die Belastung beim Gehen und auch auf den Fuß selbst.

Bei unserem Online-Vortrag erfahren die Teilnehmenden, warum Podologie mehr ist als „nur“ Fußpflege und von welchen positiven Effekten Menschen mit MS durch eine professionelle podologische Behandlung profitieren können.

Datum: 04.02.2026

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 21.01.2026

Referentin: Helena Treichel

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
online@dmsg-hessen.de

Online-Veranstaltungen

Recht – verständlich und lebensnah

Geballtes Expertenwissen für Menschen mit MS

Rechtliche Fragen gehören für viele Menschen mit MS zum Alltag. Sei es beim Thema Erwerbsminderungsrente, Schwerbehindertenausweis, Pflegegrade, Hilfsmittel oder Arbeitsrecht. Doch gerade hier fehlt oft der Durchblick: Im Dschungel von Paragraphen, Anträgen und Fristen kann man schnell den Überblick verlieren.

Bei unserer Infoveranstaltung bringen wir Licht ins juristische Dunkel. Leicht verständlich und praxisnah erhalten die Teilnehmenden Antworten auf ihre Fragen, hilfreiche Tipps und das nötige Rüstzeug, um Rechte zu kennen und durchzusetzen.

Datum: 03.03.2026

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 17.02.2026

Referentin: Marianne Moldenhauer

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
online@dmsg-hessen.de



Online-Veranstaltungen

Sommer, Sonne, Uthoff

Wie du dich mit MS über die bekannten Maßnahmen hinaus vorbereitest

In den letzten Jahren hat uns die sommerliche Hitze häufig im Griff gehabt. Wir alle haben nach kühlen Plätzchen, Schatten und einem erfrischenden Luftzug gesucht. Für viele Menschen mit MS ist die Sommerhitze eine echte Herausforderung, da sich die Symptome der MS in der Hitze verstärken.

Gemeinsam werden wir folgende Fragen behandeln:

- Was können wir tun, um uns optimal auf die Hitze vorzubereiten?
- Wie können wir trotz der hohen Temperaturen in Bewegung bleiben?
- Welche Maßnahmen können uns dabei unterstützen, uns in dieser Zeit wohlfühlen?

Der Vortrag wird informativ und interaktiv sein, sodass wir gemeinsam Lösungen und Strategien erarbeiten können. Wir freuen uns auf eure Teilnahme und eine spannende Diskussion!

Datum: 11.06.2026

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 28.05.2026

Referentin: Mareike Schwed

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
online@dmsg-hessen.de

Online-Veranstaltungen

Basenfasten – Einstiegskurs

Basenfasten ist eine alltagstaugliche Methode, um den Körper sanft zu entlasten, neue Energie zu gewinnen und dein Wohlbefinden spürbar zu steigern. Es handelt sich dabei um eine zeitlich begrenzte Ernährungsform, bei der ausschließlich basenbildende Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Kräuter und bestimmte Nüsse verzehrt werden. Säurebildende Nahrungsmittel wie Fleisch, Weißmehl oder Zucker werden in dieser Zeit weggelassen.

Das Ziel: Den Säure-Basen-Haushalt im Körper ins Gleichgewicht bringen, den Stoffwechsel entlasten und das allgemeine Wohlbefinden steigern – ohne zu hungern oder Kalorien zu zählen. Basenfasten eignet sich gut als sanfte Detox-Variante für den Einstieg und ist im Alltag gut umsetzbar.

In diesem kostenlosen Online-Vortrag erfährst du:

- was Basenfasten ist – und was es nicht ist
- wie dein Körper von einer basischen Ernährung profitiert
- welche Lebensmittel basisch sind
- praktische Tipps für deinen Einstieg zu Hause
- Antworten auf deine Fragen

Datum: 09.09.2026

Uhrzeit: 18:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 07.09.2026

Referentin: Nadine Scholl

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
online@dmsg-hessen.de





Online-Veranstaltungen

Blasen- und Darmstörungen bei MS

Wie bleibe ich unabhängig?

Viele an MS erkrankte Menschen kennen das Problem – Blase und Darm funktionieren nicht mehr richtig. Es kann belastend für Körper und Seele sein, wenn zum Beispiel Urin oder Stuhl unkontrolliert abgehen. Die Lebensqualität wird beeinträchtigt. Kontakte zu Freundinnen bzw. Freunde oder Freizeitvergnügen werden vermieden, weil man nicht weiß, wo sich die nächste Toilette befindet.

Hinzu kommt, dass Blasen- und Darmstörungen bei MS häufig als Tabu gelten und das Sprechen darüber als peinlich empfunden wird. In den allermeisten Fällen gibt es Möglichkeiten der Behandlung in Form von Medikamenten, Therapien und Hilfsmitteln, und Sie selbst können einiges tun. Wichtig ist eine offene Kommunikation für die eigene Lebensqualität, für die Unabhängigkeit und die Freude am Leben.

Unser Referent Prof. Dr. med. Thomas Henze, Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, informiert über Ursachen, Diagnose und moderne Therapien.

Datum: 03.11.2026

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 20.10.2026

Referent: Prof. Dr. Thomas Henze

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
online@dmsg-hessen.de

Online-Veranstaltungen

Fatigue mal ganz anders begegnen

Wie das Nervensystem tickt und du daraus Energie gewinnst

Fatigue, das anhaltende Erschöpfungsgefühl, begleitet viele Menschen mit MS und kann die Lebensqualität stark beeinflussen. Der Workshop soll helfen, gemeinsam Wege zur Bewältigung dieser Erschöpfung zu erkunden. Was ist Fatigue bei MS?

Fatigue zeigt sich auf verschiedenen Ebenen:

- Kognitiv: Gedächtnisprobleme und Konzentrations-schwierigkeiten machen selbst einfache Aufgaben zur Herausforderung.
- Körperlich: Die körperliche Erschöpfung erschwert selbst alltägliche Aktivitäten wie Gehen und Heben.
- Emotional: Dies äußert sich oft in Depressionen, Angstzuständen und allgemeiner Erschöpfung.

Wie können wir besser damit umgehen? In unserem Workshop sprechen wir über physische, kognitive und emotionale Fatigue bei MS. Wir bieten Anregungen zur Bewältigung dieser Herausforderungen und teilen Strategien, um die Erschöpfung besser zu bewältigen.

Datum: 14.12.2026

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 30.11.2026

Referentin: Mareike Schwed

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
online@dmsg-hessen.de





Online-Veranstaltungen der EUTB®

HIV und Behinderung

Mit HIV kann man heute gut und lange leben. Auch wer spät diagnostiziert wurde, hat beste Chancen, dass sich das Immunsystem wieder erholt. Trotz alledem leiden HIV-Erkrankte häufig unter psychischen und körperlichen Beschwerden/Beeinträchtigungen und fühlen sich allein gelassen.

Eine HIV-Infektion reicht aktuell nicht für die Anerkennung einer Schwerbehinderung aus. Was nun?

Datum: 10.11.2026

Uhrzeit: 10:00–11:00 Uhr

Anmeldeschluss: 30.10.2026

Referentinnen: Sylvia Walzer und
Nadja Müller-Haarkötter

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
online@dmsg-hessen.de

Augenproblematik, was nun?

Was ist, wenn das Sehen schlechter wird? Wie kann ich mein Leben damit leichter gestalten? Ängste und Lichtblicke. Hiermit laden wir Sie zum offenen Austausch recht herzlich ein.

Vorstellen möchten wir verschiedene Augenproblematiken, Tipps und Tricks sowie Anwendung von Hilfsmitteln und die rechtliche Situation.

Datum: 28.04.2026

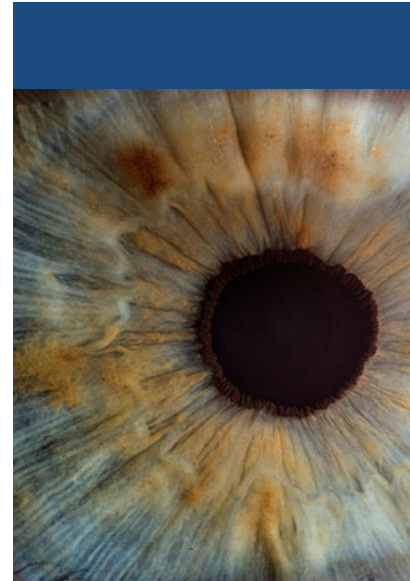
Uhrzeit: 19:00–20:30 Uhr

Anmeldeschluss: 14.04.2026

Referentin: Anja Dehoff

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
online@dmsg-hessen.de





Online-Veranstaltungen

Der Beckenboden – verstehen und aktivieren

Neurologische Krankheitsbilder wirken sich auf alle Muskeln im Körper aus. Vielen Menschen mit MS haben dadurch auch Probleme mit ihrem Beckenboden. Zusätzlich kommen Dysfunktionen in diesem Bereich dazu, an denen auch gesunde Menschen leiden können. Studien belegen, dass ein Beckenbodentraining derartige Probleme und die Lebensqualität verbessern kann.

In diesem Kurs soll das Verständnis für den Beckenboden verbessert werden. Die Teilnehmenden lernen, wo der Beckenboden genau ist und wie man ihn ansteuert. Am Ende des Kurses sollen sie in der Lage sein, die Muskulatur gezielt zu trainieren und Probleme selbst wahrzunehmen.

Inhalte sind u.a.:

- Wo liegt der Beckenboden? Was sind seine Aufgaben?
- Auswirkung der MS auf die Beckenbodenmuskulatur
- Eigenwahrnehmung des Beckenbodens (Eigentraining)
- Trainingseinheiten für den Beckenboden
- Beckenbodenfreundliches Verhalten im Alltag
- Mögliche Hilfsmittel für das Training
- Erfahrungsaustausch

Datum: 12.01.2026–23.03.2026

Uhrzeit: 19:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.01.2026

Trainerin: Yvonne Reuter

Kosten: 60 € Mitglieder
120 € Nichtmitglieder

Anmeldung:

Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Material für das Training: Matte,
fester Stuhl/Hocker, Kirschkern-
kissen (wenn vorhanden), Gästehandtuch

Online-Veranstaltungen

Yoga kennt kein Alter

Ein sanfter Hatha-Yoga-Kurs

Yoga bringt Zufriedenheit: Während die Muskeln entspannen, wird der Geist erfrischt. Der 10-Wochen-Kurs richtet sich an alle Yoga-Interessierten.

In diesem Kurs wechseln sich sanfte Yoga-Übungen für Rücken, Schulter und Nacken mit kleinen Atemübungen ab. Auch Bewegungen und Haltungen für mehr Beweglichkeit und Koordination werden geübt. Diese Art des gemeinsamen Übens stärkt die innere und äußere Balance.

Mindestens 50 % der Übungen werden auf dem Boden (bzw. der Übungsmatte) ausgeführt. Ersatzübungen im Stehen und Sitzen können teilweise angeboten werden.

Jede Kurseinheit endet mit einer geführten Tiefenentspannung im Liegen. Menschen mit und ohne Beeinträchtigungen sind willkommen.

Bitte melden Sie sich mit Angabe Ihrer E-Mail-Adresse an. Einen Einladungslink erhalten Sie ein bis zwei Tage vor Kursbeginn.

Kurs 1: 15.01./22.01./29.01./
05.02./12.02./19.02./26.02./05.03./
12.03./19.3.2026

Kurs 2: 09.04./16.04./23.04./
30.04./07.05./21.05./28.05./11.06./
18.06./25.6.2026

Kurs 3: 08.10./15.10./22.10./
29.10./5.11./12.11./19.11./26.11./
03.12./10.12.2026

Uhrzeit: 18:30–19:45 Uhr

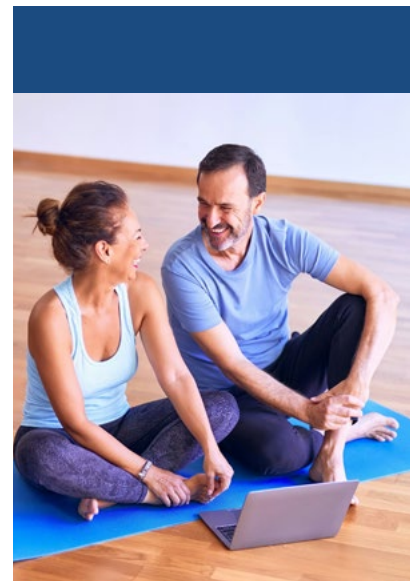
Anmeldeschluss: 05.01.2026,
26.03.2026 bzw. 25.09.2026

Trainer: Stefan Theuer

Kosten: 60,00 € Mitglieder
120,00 € Nichtmitglieder

Anmeldung:

Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de





Online-Veranstaltungen

Bewegung für Gehirn und Nerven

Ein innovatives Konzept, das Bewegung und Gehirntraining miteinander verbindet!

Der Kurs setzt auf neurozentriertes Training, das gezielt das Nervensystem anspricht und aktiviert. Durch eine Kombination aus körperlicher Bewegung, kognitiven Aufgaben, Mehrfachaufgaben und koordinativem Training, wie Gleichgewichts- und Reaktionsübungen, wird das Nervensystem bewusst angesprochen.

Durch die gezielten Reize werden neuronale Verbindungen gestärkt und die Neurogenese unterstützt. Dieses Training wird nicht ohne Grund auch im Spitzensport eingesetzt – um Leistung, Fokus und Körperkontrolle zu optimieren. Somit ist es das perfekte Training für Körper und Geist.

In diesem Kurs werden theoretische Teile mit der praktischen Umsetzung von Übungen kombiniert. Sie lernen warum neurozentriertes Training wichtig ist und wie man dieses Training zu Hause durchführen kann. Egal, ob Einstieg oder fortgeschritten: Gehirn und Nerven werden Ihnen dankbar sein!

Kurs 1: 23.02./02.03./09.03./
16.03./23.03.2026

Kurs 2: 19.10./26.10./02.11./
09.11./16.11.2026

Uhrzeit: 10:00–10:45 Uhr

Anmeldeschluss: 09.02.2026 und
05.10.2026

Trainerin: Nadine Scholl

Kosten: 30 € Mitglieder
60 € Nichtmitglieder

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Der Zugangslink wird Ihnen einige Tage vor Beginn des Kurses zugesandt.

Material: bequeme Kleidung,
Alltagsmaterialien

Cartoonpause mit Phil Hubbe



Ehrenamt

Peer

Landesbeirat

Reflexionswochenende in Fulda

Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Peers und Gruppenleitungen

Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie MS brauchen nicht nur medizinische Betreuung, sondern auch die Unterstützung durch andere Betroffene und engagierte Ehrenamtliche. Als Peer oder Gruppenleitung leistet ihr hier einen wichtigen Beitrag – oft mit viel Einfühlungsvermögen, Zeit und persönlichem Einsatz. Dieses Wochenende bietet Raum für Austausch, Reflexion und Stärkung.

Gemeinsam möchten wir über eure Erfahrungen im Ehrenamt sprechen, Herausforderungen thematisieren und voneinander lernen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf eurer Rolle in der Begleitung von Betroffenen sowie auf eurer eigenen Selbstfürsorge. Denn um andere gut unterstützen zu können, ist es wichtig, auch auf die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu achten.

Begleitet wird das Wochenende von einer externen Fachperson aus dem psychosozialen Bereich, die Impulse gibt und den Austausch fachlich unterstützt.

Datum: 13.03. – 14.03.2026

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 08.12.2025

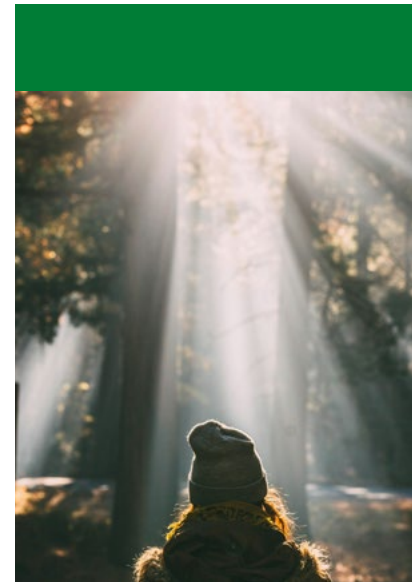
Ort: Bonifatiushaus Fulda,
Neuenberger Straße 3–5,
36041 Fulda

Referent: Jürgen Kolodziejski

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
engagementfoerderung@
dmsg-hessen.de

Hinweis: Anreise ab 13.30 Uhr
Abreise bis ca. 16:00 Uhr





Ehrenamt | Peer | Landesbeirat

Reflexionswochenende in Frankfurt

Erfahrungsaustausch für ehrenamtliche Peers und Gruppenleitungen

Menschen mit einer chronischen Erkrankung wie MS brauchen nicht nur medizinische Betreuung, sondern auch die Unterstützung durch andere Betroffene und engagierte Ehrenamtliche. Als Peer oder Gruppenleitung leistet ihr hier einen wichtigen Beitrag – oft mit viel Einfühlungsvermögen, Zeit und persönlichem Einsatz. Dieses Wochenende bietet Raum für Austausch, Reflexion und Stärkung.

Gemeinsam möchten wir über eure Erfahrungen im Ehrenamt sprechen, Herausforderungen thematisieren und voneinander lernen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf eurer Rolle in der Begleitung von Betroffenen sowie auf eurer eigenen Selbstfürsorge. Denn um andere gut unterstützen zu können, ist es wichtig, auch auf die eigenen Grenzen und Bedürfnisse zu achten.

Begleitet wird das Wochenende von einer externen Fachperson aus dem psychosozialen Bereich, die Impulse gibt und den Austausch fachlich unterstützt.

Datum: 12.09. – 13.09.2026

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 24.07.2026

Ort: Best Western Premier IB
Hotel Friedberger Warte,
Homburger Landstraße 4,
60389 Frankfurt

Referent: Jürgen Kolodziejski

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
engagementfoerderung@
dmsg-hessen.de

Hinweis: Anreise ab 13.30 Uhr
Abreise bis 14:00 Uhr

Cartoonpause mit Phil Hubbe

... "BEHINDERTE" ODER "MENSCHEN
MIT BEHINDERUNG"... WIE NENNT
IHR EUCH DENN SELBER?

... RAINER.

... UND ICH
BIN DIE SABINE.



Train the Trainer – Empowerment



Unser Programm zielt darauf ab, chronisch kranke Menschen zu stärken und ihre Lebensqualität zu verbessern. Sie lernen, selbstbestimmte Entscheidungen zu treffen, Verantwortung für Ihr Handeln zu übernehmen und Ihre Ressourcen und Stärken zu nutzen.

Ziele des Kurses: Die Teilnehmenden entwickeln ein tiefes Verständnis für Empowerment, erkennen und stärken ihre eigenen Fähigkeiten, übernehmen Verantwortung für ihr Leben, bauen unterstützende Netzwerke auf, beteiligen sich aktiv am gesellschaftlichen Leben und nehmen positiven Einfluss auf ihr Umfeld.

1. Moderationsmethoden
2. Einführung in Empowerment: Konzept und Vorteile
3. Menschenbild bei Empowerment
4. Individuelle Bestandsaufnahme
5. Ressourcen stärken: Strategien zur Aktivierung
6. Verantwortung übernehmen
7. Netzwerke aufbauen
8. Raum zum Ausprobieren
9. Fehlerkultur entwickeln: positive Fehlerverarbeitung
10. Empowerment in der Praxis
11. Gesellschaftliche Partizipation: aktive Mitwirkung

Termin 1: 07.03.–08.03.2026

Termin 2: 26.06.–27.06.2026

Uhrzeit: 10:00 Uhr Anreisetag
bis 12:00 Uhr Abreisetag

Anmeldeschluss: 30.11.2025

Ort: Wilhelm-Kempff-Haus,
Wilhelm-Kempff-Haus 1,
65207 Wiesbaden

Referent: Benno Rehn

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Dieses Programm bietet eine Einführung in Empowerment und befähigt, das Konzept weiterzugeben. Werden Sie Teil einer Bewegung, die stärkt und verändert!

Train the Trainer – Resilienz

Unser Programm konzentriert sich darauf, Menschen zu stärken und ihre Fähigkeit zu fördern, Krisen erfolgreich zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. Teilnehmende lernen, wie sie ihre Resilienz steigern können, um auch unter schwierigen Bedingungen ein erfülltes Leben zu führen.

Ziele des Kurses: vertiefte Kenntnis über das Konzept der Resilienz und dessen Anwendung im Alltag, Beruf und Beziehung, Entwicklung von Strategien zur Bewältigung von Herausforderungen und zur Förderung der persönlichen Stärke, Förderung eines positiven, unterstützenden und inklusiven Lernumfelds für den Austausch von Erfahrungen und Wissen.

Modulübersicht:

- Verständnis von Resilienz: Definition und Bedeutung
- Grundprinzipien der Salutogenese: Förderung des Gesundheitsbewusstseins und der Kohärenz
- Identifikation und Nutzung persönlicher Ressourcen
- Reflexion über Lebenswege und Krisenbewältigung
- Anwendung des Recovery-Konzepts
- Entwicklung persönlicher Gesundheitsziele und Strategien zu deren Erreichung

Termin1: 05.09.–06.09.2026

Uhrzeit: 10:00 Uhr Samstag
bis 12:00 Uhr Sonntag

Ort: Wilhelm-Kempff-Haus,
Wilhelm-Kempff-Haus 1,
65207 Wiesbaden

Termin 2: 14.11.2026

Ort: Beratungs- und Regional-
stelle Frankfurt, Wittelsbacher-
allee 86, 60385 Frankfurt

Anmeldeschluss: 31.05.2026

Referent: Benno Rehn

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Ziele: umfassende Einführung in
das Thema Resilienz und Befähigung,
das Wissen weiterzugeben



Online-Supervision für Ehrenamtliche



Dieses Angebot ist für alle Ehrenamtlichen. Ganz gleich in welcher Form Sie Menschen mit MS unterstützen: sei es als Beratende oder als Gruppenleitung bei Stammischen oder Gruppentreffen.

Doch was ist „Supervision“: Im geschlossenen und geschützten Rahmen der Supervisions-Gruppe haben Sie die Möglichkeit, mit fachkundiger Begleitung über Themen zu sprechen, die Sie in Ihrem Ehrenamt als belastend empfinden, wie z.B. eine schwierige Beratungssituation.

Die Supervision ist nicht nur ein Instrument zur Lösung von Problemen, sondern auch um darüber in Austausch zu kommen was gut gelungen ist. Die Teilnehmenden der Supervisions-Gruppe sind ausdrücklich dazu eingeladen, neben Problemen und Konflikten auch davon zu erzählen, was funktioniert und gelingt.

Durch diesen offenen Austausch können sich Ideen und Impulse zu „Best Practices“ (deutsch: beste Vorgehensweisen) unter den Ehrenamtlichen verbreiten.

Datum: 05.02./02.04./11.06./
06.08./08.10./26.11.2026

Uhrzeit: 17:00–18:30 Uhr

Anmeldeschluss: eine Woche
vor dem Termin

Referent: Thomas Weyh

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
engagementfoerderung@dmsg-
hessen.de

Eine regelmäßige Teilnahme ermöglicht Ihnen, vom kontinuierlichen Austausch in der Gruppe zu profitieren, aber auch eine punktuelle Teilnahme an einzelnen oder mehreren Terminen ist möglich.

Online-Austausch für Ehrenamtliche

Unsere monatlichen Online-Treffen dienen dem Austausch und der Vernetzung unter allen Ehrenamtlichen der DMSG LV Hessen. Die Treffen bieten eine wertvolle Gelegenheit, Erfahrungen zu teilen, Fragen zu stellen und gemeinsam an unseren Zielen zu arbeiten.

Jedes Treffen wird eine Tagesordnung haben, gefolgt von einer offenen Gesprächsrunde. Alle aktiven und interessierten Ehrenamtlichen sind herzlich eingeladen, an den Monatstreffen teilzunehmen.

Datum: 27.01./25.02./26.03./
30.04./20.05./25.06./29.09./
28.10./19.11.2026

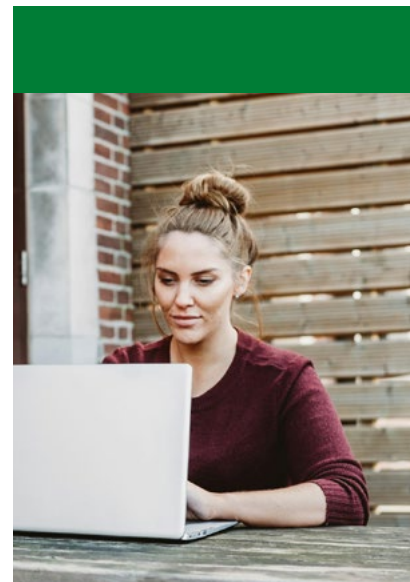
Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: jederzeit möglich

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Die Treffen finden digital über Zoom statt. Einladungslinks werden eine Woche vor dem jeweiligen Treffen per E-Mail versandt.





Ehrenamt | Peer | Landesbeirat

Ehrenamtstreffen

Gemeinsame Besprechung von Haupt- und Ehrenamt

In der DMSG LV Hessen arbeiten ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende in der Beratung und Betreuung für Menschen mit MS zusammen. Dies macht einen engen fachlichen und informativen Kontakt notwendig.

Hauptamtliche Mitarbeitende haben die Aufgabe, ehrenamtliche Helferinnen und Helfer in ihrer Arbeit zu unterstützen, sie fachlich abzusichern und sie in Problemsituationen zu entlasten. Besprechungen für Mitarbeitende sind ein Forum hierfür. Die Beratenden laden zweimal jährlich zu den Besprechungen für ihren Betreuungsbezirk ein.

Für eine gute Atmosphäre und Verpflegung ist gesorgt. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen in den Regionalstellen.

Ehrenamtstreffen in Frankfurt

Datum: 12.02.2026 und 12.11.2026

Uhrzeit: 14:00–16:00 Uhr

Anmeldeschluss: jeweils zwei Wochen vor dem Termin

Ort: Beratungs- und Regionalstelle Frankfurt, Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt

Moderation: Claudia Rinn

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek, Telefon 06151 6270 381, veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Ehrenamtstreffen in Kassel

Datum: 28.02.2026 und 31.10.2026

Uhrzeit: 11:00–13:00 Uhr

Anmeldeschluss: jeweils zwei Wochen vor dem Termin

Ort: KISS Kassel,
Treppenstraße 4, 34117 Kassel

Moderation: Sonja Waschilowski

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Ehrenamtstreffen in Gießen

Datum: 02.03.2026, für die 2. Jahreshälfte folgen Informationen via Homepage und „Dabei“

Uhrzeit: 18:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: jeweils zwei Wochen vor dem Termin

Ort: Beratungsstelle Gießen,
Kerkraeder Straße 4,
35394 Gießen

Moderation: Katharina Lückel

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Ehrenamtstreffen in Fulda

Datum: 11.03.2026 und 28.10.2026

Uhrzeit: 14:30–16:30 Uhr

Anmeldeschluss: jeweils zwei Wochen vor dem Termin

Ort: Der Paritätische Fulda,
Petersberger Straße 21, 36037 Fulda

Moderation: Sophia Nawaz

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de



Ehrenamtstreffen

Ehrenamtstreffen in Darmstadt

Datum: 03.09.2026

Uhrzeit: 17:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 27.08.2026

Ort: Beratungsstelle Darmstadt,
Ahastraße 5,
64285 Darmstadt

Moderation: Sarah Horneff

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Ehrenamtstreffen in Wiesbaden

Datum: 25.03.2026 und 16.09.2025

Uhrzeit: 17:00–19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.03.2026 bzw.
25.03.2026

Ort: Beratungs- und Regionalstelle
Wiesbaden, DKD Helios Klinik,
Bibliothek, Aukammallee 33,
65191 Wiesbaden

Moderation: Ebru Taş

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Monika Kruczek,
Telefon 06151 6270 381,
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Der Landesbeirat der DMSG Hessen – Engagierte Interessenvertretung für Menschen mit MS

Der Landesbeirat der DMSG LV Hessen besteht aktuell aus 18 engagierten ehrenamtlichen Mitgliedern und ist eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit Multipler Sklerose – sowohl für Mitglieder als auch für Nichtmitglieder. Er nimmt Anliegen, Fragen und Impulse aus der MS-Community auf und bringt diese aktiv in die Arbeit des Landesverbands ein.

Zweimal jährlich trifft sich der Beirat in Präsenz zu einer erweiterten Klausurtagung mit Erfahrungsaustausch und Supervision, ergänzt durch Online-Sitzungen im Jahresverlauf.

Ihr habt Anliegen, Fragen oder Themen, die im Landesbeirat besprochen werden sollen? Dann schreibt uns gerne an: landesbeirat@dmsg-hessen.de



Ehrenamt und Landesbeirat

Einladung zum gemeinsamen Austausch mit den Ehrenamtlichen und dem Landesbeirat

Bereits zum dritten Mal laden wir herzlich zum gemeinsamen Austausch zwischen unseren engagierten Ehrenamtlichen und dem Landesbeirat ein. Dieses besondere Treffen bietet die Gelegenheit, in entspannter Atmosphäre miteinander ins Gespräch zu kommen, Erfahrungen zu teilen und neue Impulse für die gemeinsame Arbeit zu gewinnen.

Uns ist es ein großes Anliegen, den Dialog mit unseren Ehrenamtlichen zu stärken – sei es durch inspirierende Diskussionen, persönliche Begegnungen oder einfach durch ein freundliches Miteinander. Bei einem gemeinsamen Mittagessen sowie Kaffee und Kuchen am Nachmittag möchten wir Zeit für wertschätzende Gespräche und gegenseitiges Kennenlernen schaffen.

Damit niemand außen vor bleibt, besteht auch in diesem Jahr wieder die Möglichkeit, online am Austausch teilzunehmen. Der persönliche Kontakt liegt uns zwar besonders am Herzen, doch möchten wir allen Interessierten die Teilnahme ermöglichen.

Datum: 25.04.2026

Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss: vor Ort:
06.03.2026, online: 22.04.2026

Ort: Best Western Premier
IB Hotel Friedberger Warte,
Homburger Landstraße 4,
60389 Frankfurt

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
engagementfoerderung@dmsg-hessen.de

Hinweis: Für die Teilnahme – sowohl vor Ort als auch online via Zoom – ist eine Anmeldung erforderlich, damit wir besser planen und bei Bedarf den Zugangslink rechtzeitig versenden können.

Landesbeirat

Zweimal im Jahr trifft sich der Landesbeirat zur erweiterten Klausurtagung. Im Frühjahr findet samstags der gemeinsame Austausch mit den Ehrenamtlichen statt und im Herbst wird samstags eine Supervision zusammen mit dem Redaktionsteam der Dabei durchgeführt.

Sonntags ersetzt der Landesbeirat seine regelmäßigen Online-Sitzungen durch ein Präsenztreffen.

Datum: 26.04.2026

Uhrzeit: 10:00–13:00 Uhr

Datum: 07.11.–08.11.2026

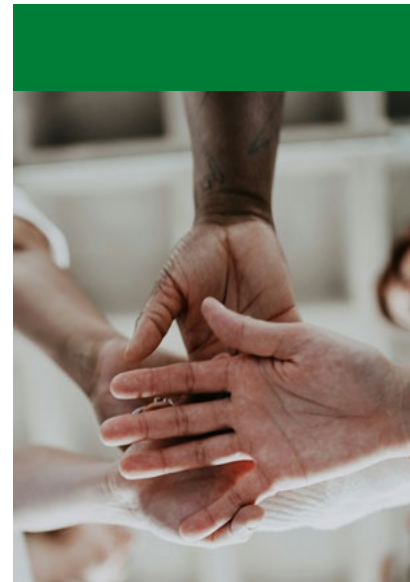
Uhrzeit: 07.11. 10:00 Uhr bis
08.11. 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.09.2026

Ort: Best Western Premier
IB Hotel Friedberger Warte,
Homburger Landstraße 4,
60389 Frankfurt

Kosten: kostenfrei

Anmeldung: Stefanie Reich,
Telefon 069 40 58 98 21,
engagementfoerderung@dmsg-
hessen.de



Allgemeiner Teil

Cartoonpause
mit Phil Hubbe



Allgemein

Kontakte DMSG LV Hessen

Beratungs- und Regionalstelle DARMSTADT

Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Telefon: 06151 62 70 380

E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de

Beratungs- und Regionalstelle FRANKFURT

Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt/M.

Telefon: 069 40 58 98 0

E-Mail: frankfurt@dmsg-hessen.de

Beratungs- und Regionalstelle FULDA

Buttlarstraße 24, 36039 Fulda

Telefon: 0661 96 89 30 00

E-Mail: nawaz@dmsg-hessen.de

Beratungs- und Regionalstelle GIEßEN

Kerkraeder Straße 4, 35394 Gießen

Telefon: 0175 75 50 711

E-Mail: lueckel@dmsg-hessen.de

Beratungs- und Regionalstelle KASSEL

Wilhelmshöher Allee 262, 34131 Kassel

Telefon: 0561 2 07 59 46

E-Mail: waschilowski@dmsg-hessen.de

Beratungs- und Regionalstelle WIESBADEN

DKD Helios Klinik Wiesbaden, Haus B

Aukammallee 33, 65191 Wiesbaden

Telefon: 0170 480 56 23

E-Mail: tas@dmsg-hessen.de

Allgemein

Kontakte EUTB®-Beratungsstellen

Zentrale Anmeldung: 0800-45 40 106 (kostenfrei)

EUTB® FRANKFURT

Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt
E-Mail: EUTB-FFM-OF@dmsg-hessen.de

EUTB® HOCHTAUNUSKREIS

Hugenottenstraße 88,
61381 Friedrichsdorf
E-Mail: EUTB-HTK@dmsg-hessen.de

EUTB® GIEßEN

Kerkraeder Straße 4, 35394 Gießen
E-Mail: EUTB-LK-GI@dmsg-hessen.de

EUTB® LANDKREIS OFFENBACH

Senefelderstraße 2a, 63110 Rodgau
E-Mail: EUTB-LK-OF@dmsg-hessen.de

EUTB® LIMBURG-WEILBURG

Walderdorffstraße 20, 65549 Limburg,
E-Mail: EUTB-LK-LW@dmsg-hessen.de

EUTB® MAIN-TAUNUS

Kurhausstraße 11, 65719 Hofheim
E-Mail: EUTB-MTK@dmsg-hessen.de

EUTB® OFFENBACH

Waldstrasse 45, 63065 Offenbach am Main
E-Mail: EUTB-FFM-OF@dmsg-hessen.de

EUTB® RHEINGAU-TAUNUS-KREIS

Adolfstraße 119, 65307 Bad Schwalbach
E-Mail: EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de

EUTB® VOGELSBERG

Beratungszentrum Schotten, Mühlgasse 4,
63679 Schotten
E-Mail: EUTB-LK-W@dmsg-hessen.de

EUTB® WETTERAUKREIS

Neutorgasse 1, 61169 Friedberg,
Nebenstandort:
Neue Straße 4, 63667 Nidda
E-Mail: EUTB-LK-W@dmsg-hessen.de



Allgemein

Anmeldebedingungen

Die DMSG LV Hessen bietet eine Vielfalt von Veranstaltungen, Kursen, Informationsrunden, Seminare, Tagesveranstaltungen, Gesprächsgruppen, Freizeiten und Online-Veranstaltungen an. Im Programmheft finden Sie zudem auch Veranstaltungen für unser Ehrenamt, den Landesbeirat für Personen mit MS sowie die Peerausbildung.

Alle Themengebiete werden umfangreich von Referentinnen oder Referenten vermittelt oder unsere haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitenden führen Sie durch die einzelnen Angebote.

Wir heißen Sie herzlich willkommen: regional in Präsenz oder online. Bitte beachten Sie jeweils den Veranstaltungsort.

Anmeldungen:

Die Anmeldungen sind schriftlich oder per E-Mail mit Angabe des Veranstaltungstitels an die

**DMSG LV Hessen, Ahastraße 5,
64285 Darmstadt** zu richten oder
per E-Mail:

veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Für unsere Online-Veranstaltungen per E-Mail: **online@dmsg-hessen.de**

Anmeldebestätigung und Rechnung:

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie eine Eingangsbestätigung für die gewünschte Veranstaltung.

Nach dem Anmeldeschluss werden wir Ihnen eine Anmeldebestätigung sowie eine Rechnung zukommen lassen. Damit wird Ihre Anmeldung verbindlich.



Die Teilnahmegebühr ist fristgemäß 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn zu überweisen.

Ein kostenfreier Rücktritt von der Veranstaltung ist bis zum jeweiligen Anmeldeschluss einer Veranstaltung möglich.

Bei Rücktritt nach dem Anmeldeschluss kann eine Erstattung der Teilnahmegebühr nur nach Vorlage eines ärztlichen Attestes erfolgen oder wenn ein Ersatzteilnehmender gefunden wird.

Antrag auf Kostenermäßigung:

Wir gewähren Beihilfen zur Kostenermäßigung oder -befreiung. Dazu wenden Sie sich bitte an die zuständige regionale DMSG Beratungs- und Regionalstelle.

Fahrdienst:

Grundsätzlich wird kein Fahrdienst angeboten. Für den Personenkreis mit Merkzeichen aG im Schwerbehindertenausweis gewähren wir einen Kostenzuschuss. Wenn ein Fahrdienst erforderlich ist, wenden Sie sich bitte an die zuständige regionale DMSG Beratungs- und Regionalstelle.

Online-Veranstaltungen:

Die Teilnahme ist kostenfrei – über eine Spende, damit wir unsere Kosten gering halten können, würden wir uns sehr freuen. Vielen Dank.

Mitglieder werden über die einzelnen Veranstaltungen von uns informiert, sofern Sie bei uns eine E-Mail-Adresse hinterlassen haben. Diese können Sie jederzeit bei uns aktualisieren unter: mitgliederverwaltung@dmsg-hessen.de

Ehrenamtsschulung:

Unser Angebot der Ehrenamtsschulung richtet sich an Aktive in den Gruppen und in den MS-Treffs sowie an Beratende für Erkrankte und Peers. Voraussetzung für die kostenlose Teilnahme daran ist die Mitgliedschaft bei der DMSG LV Hessen. Auch sind die Anmeldungen schriftlich an den Landesverband zu richten.

Datenschutz:

Die hier erhobenen personenbezogenen Daten werden zum Zwecke der Durchführung der Anmeldung zu den Veranstaltungen und des Einzugs der Teilnahmegebühren bzw. einer Spende durch die DMSG LV Hessen verarbeitet.

Allgemein Anmeldung

Anmeldung
online



Ich melde mich an für: Titel Termin

Title Termin

Meine Anschrift: Name Vorname

Straße PLZ/Ort

E-Mail Telefon

DMSG-Mitglied: ☐ Ja ☐ Nein

Ich bringe folgenden Rollstuhl mit (z.B. E-Rolli, Faltrolli, Aktiv-Rolli):

Information für Wochenendseminare und Freizeiten

Ich benötige keine Hilfe vor Ort: ☐ Ja ☐ Nein

Ich benötige Hilfe bei der Selbstversorgung: ☐ Ja ☐ Nein Art der Hilfe:

Ich benötige Hilfe bei der Mobilität: ☐ Ja ☐ Nein

Ich esse: ☐ vegetarisch ☐ vegan Allergien:

Ich bin damit einverstanden, dass meine Daten an die Teilnehmenden der Veranstaltung weitergegeben werden, ausschließlich für folgende Zwecke (Bsp. Fahr-/Zuggemeinschaften): ☐ Ja ☐ Nein

Datum / Unterschrift:

Spende



Ich spende den Betrag von Euro,
um einkommensschwachen Mitgliedern der DMSG
Hessen die Teilnahme an einer Freizeit oder einem
Seminar zu ermöglichen.

Ihre Spende ist unabhängig von Ihrer Teilnahme an
einer Veranstaltung.

Einzugsermächtigung

Gläubiger-Identifikationsnummer:

DE43 ZZZ0 0000 3328 75

IBAN:

Kreditinstitut:

BIC:

Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen,
beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstat-
tung des belasteten Betrages verlangen. Es gelten
dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten
Bedingungen.

Datum / Unterschrift:

Impressum

Herausgeber

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft
Landesverband Hessen e.V.

Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt am Main

Telefon 069 40 58 98 0, Telefax 069 40 58 98 40

E-Mail: dmsg@dmsg-hessen.de

www.dmsg-hessen.de

Gestaltung

DMSG Hessen / Christine Böser

Illustrationen

Phil Hubbe: Seite 23, 41, 69, 73, 85

Fotos

Titelbild: unsplash/geert-pieters

DMSG Hessen: Seite 4, 25, 46, 47

iStock: Seite 18, 19, 30, 33, 34, 37, 43, 44, 45, 48, 78, 81

unsplash: Seite 2, 3, 7, 8, 10, 12–18, 20–22, 26, 27, 29,
31, 32, 35, 38–40, 49, 51, 53, 55, 56, 58–68, 72, 74–77,
80, 82, 83, 86, 88

Programmänderungen sind möglich.

unabhängig persönlich kompetent



Mehr Information unter
www.dmsg-hessen.de



Folgen Sie uns auf unseren Social Media-Kanälen