2027

Jahresprogramm der DMSG Hessen

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hessen e.V.

Inhalt

Vorwort & wichtige Termine **4**

Angebote für Angehörige **6**

Erfahrungsaustausch **9**

- Offene Treffs 10
- Erfahrungsaustausch für junge Menschen mit MS 12
- Kaffeeklatsch/Frühstück 13
- Erfahrungsaustausch EUTB® 15

Tagesveranstaltungen **19**

Wochenendseminare **33**

Mehrwöchige Kurse **39**

Freizeiten **48**

Online-Veranstaltungen **52**

Ehrenamt / Peer / Landesbeirat **67**

Allgemein **77**

- Kontakte DMSG Hessen 78
- Kontakte EUTB® 79
- Anmeldebedingungen 80
- Anmeldeformular 82
- Impressum 83

Vorwort

Willkommen zum Jahresprogramm 2027 des DMSG Landesverbandes Hessen e.V.!
Wir laden Sie wieder herzlich ein, vielfältige Angebote zu entdecken und Ihr Jahr mit unseren fundierten Wissensangeboten, Trainings sowie Angeboten für Begegnung und Freizeit zu gestalten.

Neben Gesundheits- und Bewegungsangeboten wie Schwimmkursen und Rollstuhltraining erwarten Sie informative Online-Vorträge und Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen rund um Leben und Alltag mit Multipler Sklerose und anderen neurologischen Erkrankungen.

Außerdem soll unser Programm Räume schaffen, die Körper, Geist und Seele gleichermaßen stärken. Unsere Kreativ- und Musikangebote, Freizeiten und Wochenendseminare bieten viel Gelegenheit, Erfahrungen zu teilen, Kontakte zu knüpfen und Gemeinschaft zu erleben.

Ehrenamtlich Engagierte finden auch in diesem Jahr wieder interessante Veranstaltungen und Formate, die sie in ihrer Arbeit unterstützen und ganzheitlich stärken.

Herzlichst

Iris Alt
Geschäftsführerin DMSG Hessen e.V.

Vereinsausblick 2027

Wichtige Termine & Veranstaltungen

Gemeinsam engagiert. Gemeinsam stark.

Mitgliederversammlung
Wir laden alle Mitglieder herzlich zur jährlichen Mitgliederversammlung am 18.09.2027 ein.

Sommerfest für Ehrenamtliche
Als Dankeschön für das Engagement unserer Ehrenamtlichen planen wir ein gemeinsames Sommerfest mit Raum für Begegnung, Austausch und geselliges Beisammensein. Der Termin wird noch bekannt gegeben.

Aktionen zum Welt-MS-Tag
Rund um den Welt-MS-Tag am 30.05.2027 werden verschiedene Aktionstage und Informationsangebote vorbereitet. Weitere Informationen folgen rechtzeitig.

Angebote 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: 26.01./23.02./23.03./27.04./25.05./29.06./27.07./28.09./26.10./30.11.2027

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 12.01.2027

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

Angebote für Angehörige der EUTB®

Gesprächskreis für pflegende Angehörige (online)

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 Referent:innen zu Fachthemen eingeladen.

Datum: ab März 2027
1x im Monat mittwochs

Uhrzeit: 15:00–16:30 Uhr

Anmeldeschluss:
Anmeldung jederzeit möglich

Ort: online

Referentinnen:
Eva Stecker, Anja Reglin

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:
EUTB-HTK@dmsg-hessen.de

Erfahrungsaustausch

Erfahrungsaustausch

Offene Treffs

Der „Offene Treff" 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: 20.01./17.03./12.05./14.07./29.09./24.11.2027

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

Offene Treffs

Offener Treff in Fulda

Datum: 04.03.2027
Uhrzeit: 18:00–20:00 Uhr
Ort: Der Paritätische Fulda
Am Bahnhof 4, 36037 Fulda

Datum: 29.09.2027 („Walk & more")
Uhrzeit: 17:00–19:00 Uhr
Ort: Treffpunkt am Haselsee in Hünfeld. Bei schlechtem Wetter in der Regionalgeschäftsstelle beim Paritätischen in Fulda.

Anmeldeschluss: jeweils zwei Wochen vor dem Termin

Moderation: Christian Ruppel, Sophia Nawaz

Kosten: kostenfrei

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

Offener Treff in Darmstadt

Datum: 24.02. / 28.04. / 29.09. 2027

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 Gießen

Datum: 22.02. / 20.09. 2027

Uhrzeit: 18:00–20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.02. / 06.09.2027

Ort: Beratungsstelle Gießen, Kerkraderstr. 4, 35394 Gießen

Moderation: Katharina Lückel

Kosten: kostenfrei

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

Offener Treff in Wiesbaden

Für den „Offenen Treff" in Wiesbaden konnten die Termine und der Ort aufgrund des Umzugs der Beratungsstelle noch nicht festgelegt werden. Bitte informieren Sie sich über unsere Homepage.

Erfahrungsaustausch

Leinen Los! Treff für junge Menschen mit MS

Lust auf einen entspannten Tag am Wasser, neue Begegnungen und gute Gespräche? Dann lass die Leinen des Alltags los und komm zu unserem ersten Treffen am Werratalsee bei Eschwege! Hier stehen gemeinsame Erlebnisse und der Austausch miteinander im Mittelpunkt. Ob auf dem Wasser oder beim gemütlichen Zusammensein im Vereinsheim, hier habt ihr die Gelegenheit andere junge Menschen mit MS kennenzulernen, Erfahrungen zu teilen, Fragen loszuwerden oder einfach eine gute Zeit zu verbringen. Ganz ohne Vorträge und festes Programm geht es darum, zusammen etwas zu erleben, miteinander ins Gespräch zu kommen und einfach den Tag zu genießen. Zum Abschluss wird gemeinsam gegrillt und wer Lust hat, kann sich anschließend noch in die Badesachen werfen und sich an der nahegelegenen Badestelle im See abkühlen. Für Grillgut und Getränke ist gesorgt, die Details erfahrt ihr nach eurer Anmeldung.

Also: Auf nach Eschwege und dabei sein!

Datum: 14.08.2027

Uhrzeit: 14:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 24.07.2027

Ort: WSSC Eschwege,
Am Werratalsee 6,
37269 Eschwege

Moderation: Sonja Waschilowski

Kosten: kostenfrei

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

Hinweis: Für Teilnehmende im Alter von 18–35 Jahren.

Erfahrungsaustausch

Kaffeeklatsch in Lauterbach

Wir laden Sie herzlich zu einem gemütlichen Kaffeeklatsch in Lauterbach ein!

Freuen Sie sich auf einen fröhlichen und entspannten Nachmittag mit netten Gesprächen, gemeinsamem Lachen und viel Zeit zum Kennenlernen und Austauschen. Bei Kaffee und Kuchen möchten wir es uns in geselliger Runde gut gehen lassen und gemeinsam eine schöne Auszeit vom Alltag genießen.

Wir freuen uns auf viele Anmeldungen, bekannte und neue Gesichter und natürlich ganz besonders auf Sie!

Datum:
21.04.2027 und 22.09.2027

Uhrzeit: 15:00–17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 12.04.2027 und 13.09.2027

Ort: Treffpunkt in Lauterbach, Bekanntgabe nach Anmeldeschluss

Moderation:
Tanja Stadler, Ute Wagner

Kosten:
Verzehr auf eigene Rechnung

Anmeldung:
Tanja Stadler,
Telefon 0151 5043 1986,
kaffeeklatsch@ms-treffen.de

Erfahrungsaustausch

Gemeinsames Frühstück in Homberg

Eine chronische Erkrankung wie 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:
18.03.2027 und 16.09.2027

Uhrzeit: 10:00–12:00 Uhr

Anmeldeschluss:
03.03.2027 und 01.09.2027

Ort: Familienzentrum Homberg/Ohm,
Frankfurter Straße 1,
35315 Homberg/Ohm

Moderation:
Sophia Nawaz, Sonja Köhler

Kosten:
8,00 € Mitglieder,
10,00 € Nichtmitglieder

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

Erfahrungsaustausch EUTB®

Gesprächsgruppe im Rheingau-Taunus-Kreis

Gesprächsgruppe am Mittag für Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen

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 Referent:innen zu Fachthemen eingeladen werden.

Datum:
Start 26.01.2027, dann immer am vierten Dienstag des Monats.

Uhrzeit: 13:00 – 14:30 Uhr

Anmeldeschluss: Donnerstags vor dem jeweiligen Termin

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

Moderation: Simone Bernhardt

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:
EUTB-LK-RT@dmsg-hessen.de

Erfahrungsaustausch EUTB®

Gruppentreff 2027 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 Freund:innen, wer kann mich unterstützen, wo kann ich arbeiten?

Auch kleine Ausflüge zu Fuß haben wir geplant.

Die Treffen finden einmal im Monat statt und werden von zwei Beraterinnen begleitet. Zu besonderen Themen laden wir Expert:innen ein.

Datum:
ab Januar 2027, dienstags

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss:
Januar 2027, spätere Anmeldungen jederzeit möglich

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

Moderation:
Svenja Canta, Stephanie Kuhn

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:
EUTB-MTK@dmsg-hessen.de

Bei Interesse bitte eine E-Mail schreiben. Versand der Terminliste erfolgt Anfang Januar 2027 an die interessierten Personen.

Erfahrungsaustausch EUTB®

Elterngesprächskreis im Main-Taunus-Kreis

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 Referent:innen zu Fachthemen eingeladen.

Datum: ab Januar 2027
1x im Monat dienstags

Uhrzeit: 20:00–21:30 Uhr

Anmeldeschluss:
Ende Januar 2027,
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 2027 an die interessierten Personen.

Erfahrungsaustausch EUTB®

Augenproblematik, was nun?

Was ist, wenn das Sehen schlechter wird?
Wie kann ich mein Leben damit leichter gestalten?

In diesem moderierten Erfahrungsaustausch stellen wir verschiedene Augenproblematiken vor.

Teilnehmende erhalten hilfreiche Tipps und Tricks zu unterschiedlichen Themen. Darunter Informationen zur Anwendung von Hilfsmitteln und der rechtlichen Situation bei Augenproblematiken.

Wir laden Sie zum offenen Austausch recht herzlich ein. Lernen Sie verschiedene Hilfsmittel kennen und freuen Sie sich außerdem auf Sportangebote vor Ort.

Unsere Veranstaltung steht unter dem Motto:
„Ängste und Lichtblicke“

Datum: 14.04.2027

Uhrzeit: 11:00 – 15:00 Uhr

Anmeldeschluss:
30.03.2027

Ort: EUTB® Rodgau,
Senefelderstraße 2a,
63110 Rodgau

Moderation: Anja Dehoff

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:
EUTB-LK-OF@dmsg-hessen.de

Tagesveranstaltungen

Tagesveranstaltung

Gemeinsames Kochen: Saisonal. Einfach. Lecker!

Gemeinsames Kochen macht nicht nur Spaß, sondern bringt Menschen zusammen. Alle, die Lust auf einen genussvollen Vormittag voller praktischer Ideen für die Küche, netter Gespräche und guter Gesellschaft haben, sind bei unserem Kochtreff genau richtig. Es stehen einfache, saisonale und alltagstaugliche Gerichte im Mittelpunkt, die sich leicht zu Hause nachkochen lassen und gleichzeitig gesund und lecker sind. Schritt für Schritt wird gemeinsam geschnippelt, gerührt, gekocht und natürlich auch gegessen. Dabei bleibt genügend Zeit für Austausch, neue Kontakte und Gespräche rund um den Alltag mit MS. Auch die Teilnahme gemeinsam mit Partner:innen, Familienangehörigen oder Freund:innen ist möglich.

Datum: 27.02.2027

Uhrzeit: 11:00 – 15:00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.02.2027

Ort: fab e.V.,
Samuel-Beckett-Anlage 6,
34119 Kassel

Referentin: Kerstin Döll

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

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

Tagesveranstaltung

Schnuppertag Klettern in Gießen

Klettern stärkt Kraft, Koordination und Körperwahrnehmung. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, eigene Grenzen auszuprobieren und neue Erfahrungen zu sammeln.

In unserem Kletterkurs kannst du dich in einer sicheren und unterstützenden Umgebung ausprobieren – unabhängig davon, ob du bereits Klettererfahrung hast. Im Mittelpunkt stehen Freude an der Bewegung, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das gemeinsame Erleben. Geklettert wird durch ein Seil gesichert, sodass du deine Fähigkeiten in einem geschützten und vertrauensvollen Rahmen ausprobieren und erweitern kannst. Jede Person entscheidet selbst, welche Herausforderung sie annehmen möchte.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Sportkleidung und Freude an Bewegung reichen aus. Das benötigte Kletterequipment wird vor Ort zur Verfügung gestellt.

Wir freuen uns auf euch und darauf, gemeinsam neue Höhen zu erreichen!

Datum: 06.03.2027 und 04.09.2027

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss:
20.02.2027 und 21.08.2027

Ort:
DAV Kletter- und Boulderzentrum,
Rödgener Str. 70,
35394 Gießen

Trainer:in: DAV Kletterzentrum

Kosten:
15,00 € Mitglieder,
30,00 € Nichtmitglieder

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

Hinweis: Die Halle ist barrierefrei zugänglich und verfügt über barrierefreie Toiletten.

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, u. v. m.

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

Datum: 06.03.2027

Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.02.2027

Ort: Saalbau Bornheim,
Arnsburger Straße 24,
60385 Frankfurt

Referentin: Julia Koloczek

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

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

Tagesveranstaltung

Meditatives Malen

Gönnen Sie sich eine wohltuende Pause vom Alltag und tauchen Sie für drei Stunden in die Welt der Farben und Formen ein. Beim meditativen Malen stehen nicht Leistung oder Vorkenntnisse im Vordergrund, sondern das bewusste Erleben des kreativen Prozesses und die Freude am Gestalten.

In entspannter und inspirierender Atmosphäre entstehen Bilder aus dem Moment heraus – intuitiv, frei und ohne Bewertung. Das Malen wird begleitet von Ruhe, Achtsamkeit und der Möglichkeit, zur eigenen Mitte zu finden und neue Kraft zu schöpfen.

Der Workshop lädt dazu ein, Gedanken loszulassen, die Kreativität fließen zu lassen und die besondere Wirkung von Farben und künstlerischem Ausdruck zu erleben. Freuen Sie sich auf eine kreative Auszeit in toller Atmosphäre und auf wertvolle Momente der Entspannung und Inspiration.

Datum: 23.04.2027

Uhrzeit: 15:00 – 18:00 Uhr

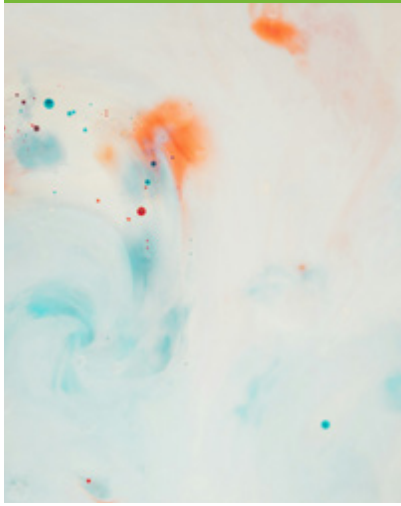
Anmeldeschluss: 09.04.2027

Ort: Umweltzentrum Fulda,
Johannisstraße 44,
36041 Fulda

Referentin: Sandra Trinczek

Kosten:
12,00 € Mitglieder,
24,00 € Nichtmitglieder

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



Tagesveranstaltung

Rollstuhltraining – Anfängerkurs in Frankfurt

Ob MS-Patient:innen 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: 20.03.2027

Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 08.03.2027

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

Hinweis: Auch Begleitpersonen können mitmachen und müssen sich ebenfalls anmelden.

Tagesveranstaltung

Rollstuhltraining für mehr Selbstständigkeit

Sicherheit und Selbstvertrauen im Alltag beginnen mit dem sicheren Umgang mit dem Rollstuhl. Der Kurs „Sicher mobil – Rollstuhltraining für mehr Selbstständigkeit" richtet sich an alle, die ihre Mobilität verbessern möchten – ob sie den Rollstuhl neu, gelegentlich oder länger nutzen. Das Training ist für manuelle und Elektrorollstühle geeignet und wird individuell angepasst.

Nach einer kurzen Einführung folgen praktische Übungen zu Handhabung, Fahrtechnik und sicherer Mobilität. Unterstützung und Alltagstipps erleichtern den Umgang mit dem Hilfsmittel. Ziel ist es, Sicherheit und Selbstständigkeit im Alltag und unterwegs zu fördern.

Das erwartet Sie:

- verständliche Grundlagen
- praktische Übungen
- sichere Handhabung
- individuelle Anleitung
- mehr Sicherheit

Datum: 17.04.2027

Uhrzeit: 11:00 – 12:30 Uhr

Anmeldeschluss: 08.04.2027

Ort: Vitos Weil-Lahn gem. GmbH,
Mönchberg 8,
65589 Hadamar

Trainer: Frank König

Kosten:
12,00 € Mitglieder,
24,00 € Nichtmitglieder

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

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. Unter fachkundiger Begleitung schaffen es erfahrungsgemäß auch Teilnehmende, die sich dies anfangs nicht zutrauen.

Voraussetzung für die Teilnahme ist das Niveau des Fortgeschrittenen-Kurses der DMSG oder ein vergleichbares Niveau. Sollten Sie sich nicht sicher sein, ob Sie diese Voraussetzung erfüllen können, empfiehlt sich eine Rücksprache mit unserem Trainer. Ergänzend geben wir Tipps zu Fahrtechniken, Sitzposition, Handling und stimmen die Inhalte individuell auf Können und Bedürfnisse ab. Ziel des Kurses ist, weitere Sicherheit im Alltag zu gewinnen, Selbstbestimmung zu stärken und Mobilität zu erweitern – für mehr Freiheit und Unabhängigkeit.

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

Datum: 21.08.2027

Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 09.08.2027

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: 30.10.2027

Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 18.10.2027

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

Kleine Kräuterwanderung – Eine Entdeckungsreise

Entdecken Sie die faszinierende Welt der Heilpflanzen im wunderschönen Apothekergarten Wiesbaden. Seit 1986 wächst hier ein einzigartiger Garten mit über 270 verschiedenen Pflanzenarten, die bis heute in der Arzneimittelherstellung verwendet werden.

Die weitläufige, rund 5.500 m² große Anlage ist liebevoll gestaltet und lädt dazu ein, die Vielfalt der Natur zu erkunden. Die nach medizinischen Anwendungsgebieten geordneten Kräuter, Sträucher und Bäume geben spannende Einblicke in die Heilkraft der Pflanzen – und bieten gleichzeitig eine kleine Auszeit vom Alltag.

Das erwartet Sie:

- Spannende Einblicke in die Welt der Heilpflanzen.
- Wissenswertes über die Wirkung und Nutzung von Kräutern.
- Gemeinsames Erleben in schöner Umgebung.

Optional: gemütlicher Ausklang bei einer Einkehr im Café Orangerie Aukamm.

Datum: 04.06.2027

Uhrzeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldeschluss: 24.05.2027

Ort:
Apothekergarten Wiesbaden,
Aukammallee 39,
65191 Wiesbaden

Referentin: Nadine Scholl

Kosten:
12,00 € Mitglieder,
24,00 € Nichtmitglieder

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

Hinweis: Strecke ca. 1,3 km. Wege führen teilweise über Wiesen und sind nicht asphaltiert!

Tagesveranstaltung

Kräuterpower

Entdecken, ausprobieren, Lebensqualität stärken

Diese Veranstaltung lädt dazu ein, die faszinierende Welt der Kräuter und Wildpflanzen kennenzulernen und ihre vielseitigen Möglichkeiten für den Alltag zu entdecken. In einer angenehmen Mischung aus Vortrag, Praxis und Austausch erfahren die Teilnehmenden Wissenswertes über ausgewählte Pflanzen, ihre Inhaltsstoffe und ihre potenziell unterstützende Bedeutung bei Themen wie Entzündungen, Nervensystem, Fatigue, Schlaf und Darmgesundheit. Auch Sicherheit, mögliche Wechselwirkungen und die individuelle Verträglichkeit werden berücksichtigt.

Ein praktischer Teil bietet Gelegenheit, Kräuter mit allen Sinnen zu erleben und ihre Anwendung im Alltag kennenzulernen. Darüber hinaus werden ausgewählte Wildpflanzen vorgestellt sowie Tipps zum Erkennen, nachhaltigen Sammeln und zur Verwendung in der Küche gegeben. Gemeinsamer Austausch, Raum für Fragen und alltagstaugliche Anregungen stehen ebenso im Mittelpunkt wie die Freude daran, die Kraft der Natur für sich zu entdecken.

Datum: 04.09.2027

Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.08.2027

Ort: Beratungsstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt

Referentin: Susanne Hartmann

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

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

Hinweis: Ein Handout mit Pflanzenporträts und Rezeptideen begleitet die Veranstaltung. Sie ersetzt keine medizinische Beratung.

Tagesveranstaltung

Siehst du mich?

Ein Tag zum Auftanken, Durchatmen und Spüren, was wirklich guttut. Dieser besondere Tag bietet die Möglichkeit, innezuhalten, zur Ruhe zu kommen und wieder stärker mit sich selbst in Kontakt zu treten. In der achtsamen Begegnung mit Pferden zusammen mit sanften, feldenkrais-inspirierten Körperübungen entsteht Raum für Entschleunigung, neue Perspektiven und echte Selbstfürsorge. So können Momente von Klarheit, Verbundenheit und innerer Stärke entstehen.

Pferde begegnen uns ohne Erwartungen und spiegeln ehrlich unsere Präsenz. So geschieht etwas Besonderes:

- Ehrliche Resonanz – Erleben wie man wirkt, wenn man ganz bei sich ist.
- Tiefe Entlastung – Der Körper darf die Anspannung loslassen, die das ständige „Funktionieren-Müssen" erzeugt.
- Klarheit ohne Worte – Oft lösen sich alte Muster in Sekunden, für die der Verstand jahrelang Erklärungen gesucht hat.

Datum: 04.09.2027

Uhrzeit: 10:00 – 16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.08.2027

Ort: Hof Kattenbicke,
Sachsenhäuser Str. 31,
34513 Waldeck

Referentin: Sabrina Brüne

Kosten:
35,00 € Mitglieder,
70,00 € Nichtmitglieder

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

Hinweis: Die Begegnungen finden ausschließlich am Boden statt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Tagesveranstaltung

Spiel und Spaß – Gemeinsam aktiv sein!

Freuen Sie sich auf einen fröhlichen und abwechslungsreichen Nachmittag voller Bewegung, Begegnung und guter Laune! Unter dem Motto „Spiel und Spaß“ erwartet Sie eine gesellige Zeit mit aktiven Spielen, die nicht nur unterhalten, sondern auch Körper und Geist anregen.

Ob bei kleinen Koordinationsspielen oder ausgewählten Gesellschaftsspielen, die das Nervensystem fördern und gleichzeitig Freude bereiten – hier steht das gemeinsame Erleben im Mittelpunkt. Lachen, ausprobieren und miteinander ins Gespräch kommen sind ausdrücklich erwünscht!

Das erwartet Sie:

- Aktive Spiele zur Förderung von Koordination und Beweglichkeit.
- Gesellschaftsspiele mit Spaßfaktor und positiver Wirkung.
- Gemeinsames Erleben in lockerer, freundlicher Atmosphäre.
- Zeit für Austausch und gute Gespräche.

Datum: 22.10.2027

Uhrzeit: 15:00–16:30 Uhr

Anmeldeschluss: 18.10.2027

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

Trainerin: Nadine Scholl

Kosten:
12,00 € Mitglieder,
24,00 € Nichtmitglieder

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

Tagesveranstaltung

Komm Höhenluft schnuppern – Klettern in Kassel

Klettern fördert Motorik, Gleichgewicht, Kraft und Ausdauer auf ganz besondere Weise und ist dabei äußerst vielseitig. Es ermöglicht eine individuelle Förderung entsprechend der persönlichen Voraussetzungen und bietet eine einzigartige Möglichkeit, aktiv zu bleiben, neue Erfahrungen zu sammeln und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken. Auch bei zeitweiser oder dauerhafter Rollstuhlnutzung können gezielte Übungen dabei helfen, die motorische Leistungsfähigkeit zu verbessern. Bei unserem Schnuppertag geht es darum neue Perspektiven zu entdecken, Grenzen zu verschieben und zu erleben, was alles möglich ist. Geklettert wird, durch ein Seil gesichert, an der großen Wand des Kletterzentrums Nordhessen. Alle Übungen werden individuell an die jeweiligen Möglichkeiten angepasst.

Hinweis für Rollstuhlnutzende: Die Kletterhalle ist mit dem Rollstuhl zugänglich.

Bitte beachten: Die Toiletten sind nicht barrierefrei ausgestattet.

Datum: 13.11.2027

Uhrzeit: 10:00 – 14:00 Uhr

Anmeldeschluss: 23.10.2027

Ort: DAV Kletterzentrum Kassel,
Johanna-Waescher-Str. 4,
34131 Kassel

Trainer:in: DAV Kletterzentrum

Kosten:
10,00 € Mitglieder,
20,00 € Nichtmitglieder

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

Wochenendseminare

Wochenendseminar

Yoga-Regenerations-Retreat

Finde zurück in deinen Körper – in deinem Tempo.

Dieses Wochenende ist mehr als Yoga. Es ist ein Raum, um zur Ruhe zu kommen, neue Kraft zu schöpfen und den Körper wieder besser zu verstehen. Speziell für Menschen mit MS entwickelt, verbindet dieses Retreat therapeutisches Yoga, Nervensystemarbeit und alltagstaugliche Strategien für mehr Energie und Stabilität. Dabei geht es vor allem darum

- den Körper sanft zu stärken, ohne ihn zu überfordern.
- das Nervensystem zu unterstützen und ein besseres Verständnis für Fatigue zu entwickeln.
- einfache Yoga-, Atem- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag kennenzulernen.
- die eigene Körperwahrnehmung zu stärken und neues Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu gewinnen.

Begleitet von Ruhe, Achtsamkeit und einer unterstützenden Gemeinschaft entsteht ein Wochenende, das uns nachhaltig stärkt – körperlich und mental. Kein Leistungsdruck. Kein „Durchhalten". Sondern echte Regeneration.

Datum: 19.03. – 21.03.2027

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 12.02.2027

Ort:
ev. Tagungsstätte Hofgeismar,
Gesundbrunnen 8,
34369 Hofgeismar

Trainerin: Kati Mund

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

Wochenendseminar

Yoga-Wochenende in Marburg

Yoga basiert auf einer ganzheitlichen Lehre aus Indien und zielt auf die Harmonisierung von Körper und Geist. Yoga wirkt dem Alltagsstress entgegen und stärkt auch das Immunsystem. Es unterstützt uns dabei, mit Ruhe und Ausgeglichenheit unsere Aufgaben zu meistern.

Die Angebote richten 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 Teilnehmer:innen, die die Übungen auf dem Boden durchführen möchten, sollten in der Lage sein ohne Hilfe auf den Boden zu gelangen.

Datum: 16.04.–18.04.2027

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 26.02.2027

Ort: Kornspeicher Marburg,
Molkereistr. 6,
35039 Marburg

Referentin: Stefanie Hemken

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

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

Seminarbeginn: 15:00 Uhr

Wochenendseminar

Yoga, Meditation und Achtsamkeit in Darmstadt

Balance, Energie und die Kraft der Pause bei MS

An einem Wochenende praktizieren wir Yin- und Hatha-Yoga, um sanft zu mobilisieren, tief zu entspannen, neue Energie zu schöpfen und das Körperbewusstsein zu stärken. Bewusste Atmung und Meditation fördern Achtsamkeit, helfen beim Stressabbau und beim achtsamen Umgang mit den eigenen Energien. Sie stärken die Lebensenergie und unterstützen dabei, Gelassenheit zu entwickeln.

Die Übungen finden überwiegend im Sitzen oder Liegen auf der Matte statt und werden durch bequeme Positionen und achtsame Pausen zur Regeneration ergänzt. Das Seminar aktiviert körperliche und geistige Ressourcen, stärkt die Selbstwirksamkeit im Umgang mit MS und Erschöpfung und gibt Impulse für einen ausgeglicheneren Alltag. Als selbst Betroffene ist es mir wichtig, auch Raum für Gespräche, Erfahrungsaustausch und gemeinsames Lernen zu schaffen.

Vorerfahrung in der Yogapraxis ist nicht notwendig, Du solltest aber eigenständig auf der Matte Yoga praktizieren können.

Datum: 21.05.–23.05.2027

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 22.03.2027

Ort: Welcome Hotels
Karolinenplatz 4,
64289 Darmstadt

Referentin: 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

Du brauchst: 1 Yoga- od. Isomatte, 1 Yogarolle oder alternativ zwei Tagesdecken, 2 Sofakissen, 1 Yogakissen (wenn möglich), 2 Handtücher, bequeme Kleidung, warme Socken

Wochenendseminar

Mehr als Zufall: Glück im Alltag finden

Lebensfreude und innere Zufriedenheit im Leben mit MS

Was bedeutet Glück – ein besonderer Moment, ein Gefühl, eine innere Haltung oder etwas, das wir selbst gestalten können?

Das Leben mit MS ist oft nicht planbar. Umso wichtiger ist es, das Gute wahrzunehmen, Kraftquellen zu entdecken und auch in herausfordernden Zeiten Freude, Dankbarkeit und Zufriedenheit zu erleben.

In diesem Seminar erkunden wir, was Glück für jeden Einzelnen bedeutet, welche Facetten es hat und welche Gedanken, Einstellungen und Gewohnheiten unser Wohlbefinden stärken. Impulse, Austausch und praktische Übungen lenken den Blick auf persönliche Ressourcen, erfüllende Beziehungen und die bewusste Wahrnehmung glücklicher Momente.

Denn Glück widerfährt uns nicht nur – wir können es entdecken, pflegen und gestalten.

Datum: 27.08. – 29.08.2027

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 10.06.2027

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

Seminarbeginn: 15:00 Uhr

Wochenendseminar

Im Yin und Yang mit Klang

Ein Wochenende für Entspannung, Harmonie und neue Kraft

In diesem Wochenendseminar verbinden sich die aktivierenden Elemente des Qi Gong mit der Ruhe des Yin Yoga – begleitet von Klangschalen und sanften Klängen. So entsteht ein Ausgleich zum hektischen Alltag und Raum um Energie zu tanken.

Qi Gong umfasst achtsame Bewegungen im Stehen und Sitzen, bewusste Atmung und die Förderung des Energieflusses. Im Yin Yoga stehen lange, passive Haltungen im Sitzen oder Liegen im Mittelpunkt. Sie sprechen tiefliegendes Bindegewebe an und ermöglichen Regeneration.

Ein kreativer Impuls lädt dazu ein, achtsam zu gestalten und einen persönlichen Anker für den Alltag mitzunehmen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ziel ist es, Entspannung, Harmonie und neue Kraft für Körper und Geist zu fördern sowie Verspannungen vorzubeugen.

Datum: 15.10.–17.10.2027

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 09.07.2027

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

Referentin: 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

Mehrwöchige Kurse

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. Erfahrene Maler:innen können auch mit eigenen Materialien arbeiten.

Gemeinsam wollen wir die Möglichkeiten entdecken, die uns die Farben bieten. Schöne, zarte oder leuchtende Bilder werden dabei entstehen, mal gegenständlich, mal abstrakt, ganz nach Wunsch.

Kurs 1: 02.02. / 09.02. / 16.02. / 23.02. / 02.03. / 09.03. / 16.03. 2027

Kurs 2: 31.08. / 07.09. / 14.09. / 21.09. / 28.09. / 19.10. / 26.10.2027

Uhrzeit: 15:30 – 17:30 Uhr

Anmeldeschluss: 05.01.2027 und 30.07.2027

Ort: Beratungsstelle Darmstadt,
Ahastraße 5,
64285 Darmstadt

Kursleiterin: Birgit Hack-Lee

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

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

Mehrwöchige Kurse

Töpfern in Gießen

Lust auf eine kreative Auszeit? Beim freien Töpfern kannst du den Alltag für ein paar Stunden hinter dir lassen und mit den Händen etwas Eigenes entstehen lassen.

Ob Schale, Becher, kleine Skulptur oder etwas ganz anderes – du entscheidest selbst, was du gestalten möchtest. Dabei lernst du verschiedene Techniken kennen, mit Ton zu arbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Der Kurs bietet Gelegenheit, sich in entspannter Atmosphäre auszutauschen und gemeinsam eine kreative Zeit zu verbringen. Das Angebot richtet sich an Menschen mit MS jeden Alters sowie an Angehörige oder Partner.

Gut zu wissen: Es handelt sich um freies Töpfern mit den Händen und nicht um einen Drehscheibenkurs.

Kurs 1: 11.02. / 18.02. / 25.02.2027

Kurs 2: 08.07. / 15.07. / 22.07.2027

Kurs 3: 07.10. / 14.10. / 21.10.2027

Uhrzeit: 17:00 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 28.01., 24.06. und 23.09.2027

Ort: Töpferwerkstatt Gießen, Ernst-Toller-Weg 2, 35394 Gießen

Referentin: Janice Nguyen

Kosten: 45,00 € Mitglieder
90,00 € Nichtmitglieder

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

Hinweis zur Barrierefreiheit: Die Werkstatt befindet sich im Keller eines Wohnhauses. Sie ist über eine kleine Einfahrt neben dem grauen Kletterbunker erreichbar. Die Räumlichkeiten sind bedingt barrierefrei. Die Toilette befindet sich im Nebenhaus.

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: Freitags vom 08.01.–25.06.2027

Kurs 2: Freitags vom 02.07.–17.12.2027

Uhrzeit: 11:45–12:40 Uhr

Anmeldeschluss: 25.12.2026 & 18.06.2027

Ort: Sportstätte Aktivita, Schwimmbadstr. 2, 35452 Heuchelheim

Trainer: Felix Opper

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

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

Mehrwöchige Kurse

Wassergymnastik in Mühltal

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. Der Zugang ins Wasser ist nicht barrierefrei. Der Schwimmbereich darf nur mit dem vom Bad zur Verfügung gestellten sauberen Hilfsmitteln betreten werden. Menschen, die Hilfestellungen beim Umkleiden sowie beim Betreten des Wassers benötigen, müssen eine eigene Begleitperson mitbringen. In diesem Fall kontaktiere uns bitte im Vorfeld. Ein Haartrockner muss mitgebracht werden.

Kurs 1: 05.02. / 12.02. / 19.02. / 26.02. / 05.03. / 12.03. / 19.03. / 09.04. / 16.04. / 23.04.2027

Kurs 2: 03.09. / 10.09. / 17.09. / 24.09. / 01.10. / 22.10. / 29.10. / 05.11. / 12.11. / 19.11.2027

Uhrzeit: 18:45 – 19:45 Uhr

Anmeldeschluss: 08.01.2027 und 06.08.2027

Ort: Bewegungsbad NRD,
Fliednerweg 13,
64367 Mühltal

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: 05.03./12.03/19.03./02.04./09.04./16.04./23.04./30.04./07.05./14.05.2027

Kurs 2: 17.09./24.09./01.10./08.10./15.10./22.10./29.10./05.11./12.11./19.11.2027

Uhrzeit: 16:00–17:00 Uhr

Anmeldeschluss:
01.02.2027 und 16.08.2027

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 Behinderung. Lucy Knecht ist die erste ausgebildete Klettertrainerin mit Therapiekletterorthese. Da jeder sein 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 Teilnehmende begleitet die Trainerin mit Ruhe, Ausgeglichenheit und einem stets wachsamen Auge.

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.

Datum: 03.03./17.03./07.04./21.04.2027

Uhrzeit: 18:00–21:00 Uhr

Anmeldeschluss: 02.02.2027

Ort: Kletterbar Offenbach, Sprendlinger Landstr. 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

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

Mehrwöchige Kurse

Ukulele für Jugendliche und Erwachsene

„Die Seele schwingt, wenn die Ukulele klingt“

Die Ukulele zaubert ein Lächeln ins Gesicht, macht gute Laune und steht für Heiterkeit und Lebensfreude.

In diesem Kurs lernen Sie Akkorde zur Liedbegleitung sowie verschiedene Schlag- und Zupfmuster. Ukulele spielen erfordert Feinmotorik, ist aber leicht erlernbar. Zum Repertoire gehören Lieder aus aller Welt und heilsame Lieder mit einfachen Melodien und kurzen Texten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Ukulele ist ideal für unterwegs. Gemeinsames Singen und Musizieren nährt Körper und Seele, setzt Glückshormone frei und fördert die Gesundheit. Spaß und ein leistungsfreies Miteinander stehen im Mittelpunkt.

Datum: 06.04. / 13.04. / 20.04. / 27.04. / 04.05.2027

Uhrzeit: 17:30 – 19:00 Uhr

Anmeldeschluss: 05.03.2027

Ort: DMSG Darmstadt
Ahastraße 5,
64285 Darmstadt

Referentin: Petra Baumgart

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

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

Wichtige Info: Ukulelen können während der Kurszeiten genutzt werden. Für das Üben zu Hause ist bei Bedarf ein eigenes Instrument nötig; die Teilnahme mit eigener Ukulele ist ebenfalls möglich.

Mehrwöchige Kurse

Inklusiver Tanzkurs in Hanau

Bewegung, Musik und Begegnung stehen im Mittelpunkt dieses inklusiven Tanzworkshops für Menschen mit MS. In einer offenen Atmosphäre entdecken die Teilnehmenden individuelle Bewegungsmöglichkeiten und erleben die Freude am gemeinsamen Tanzen – unabhängig von körperlichen Voraussetzungen oder Vorerfahrungen.

Die Kursleitung schöpft aus jahrzehntelanger Erfahrung und lässt verschiedene Tanzstile in diesen individuellen Kurs einfließen. Durch kreative Übungen, Rhythmus und Improvisation werden Beweglichkeit, Körperwahrnehmung und Ausdruck gefördert. Die Übungen werden flexibel an die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst, sodass jede:r in eigenem Tempo mitmachen kann. Der Workshop richtet sich an Menschen mit MS jeden Alters sowie an Angehörige, die Freude an Bewegung, Begegnung und neuen Erfahrungen haben. Wir freuen uns auf gemeinsame bewegte Stunden voller Musik, Kreativität und Lebensfreude.

Datum: 21.04./28.04./05.05./12.05./26.05./02.06.2027

Uhrzeit: 17:00–18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 06.04.2027

Ort: Willi-Rehbein-Sporthalle Klein-Auheim, Fasaneriestraße 21, 63456 Hanau am Main

Trainerin: Ute Berné

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

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

Freizeiten

Mutter-/Vater-Kind-Freizeit

In den Osterferien möchten 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 teilweise barrierefrei.

Bilder finden Sie unter: www.vogelsbergdorf.de

Bei Vollverpflegung müssen wir uns nicht um Einkaufen und Kochen kümmern. Hilfe durch einen Pflegedienst vor Ort ist möglich (in Absprache bei Anmeldung). 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: 29.03.2027 – 04.04.2027

Uhrzeit: ganztägig

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

Anmeldeschluss: 31.01.2027

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

Betreuerin: Sandra Erkel-Battenfeld

Kosten:
72 € Eltern, 36 € Kinder für Mitglieder
144 € Eltern, 72 € Kinder für Nichtmitglieder

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

Freizeit

U30-Camp

Du bist zwischen 18 und 30 Jahre alt und lebst mit MS? Dann komm' zu unserem U30 Camp! 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
- Expert:innen 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: 10.06.2027 – 13.06.2027

Uhrzeit: von 15:00 Uhr am Donnerstag
bis 13:30 Uhr am Sonntag

Anmeldeschluss: 26.03.2027

Ort: Haus Insel Reichenau,
Markusstraße 15, 78479 Reichenau

Leiterin: Sonja Waschilowski (DMSG Hessen),

Gastreferent: Michael Hägle (AMSEL), 11.06.27

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 MS, 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: 11.01.2027 – 21.06.2027

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

Uhrzeit: 16:00 – 16:45 Uhr

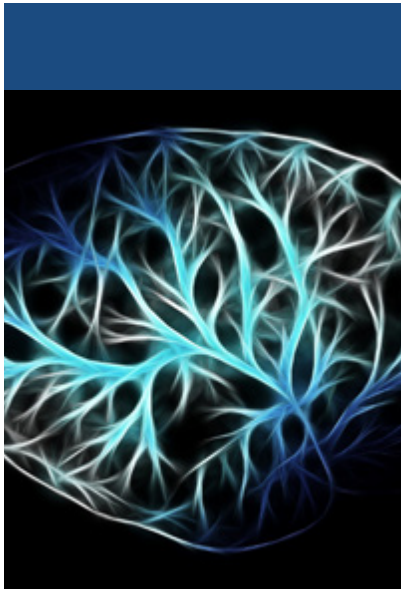
Anmeldeschluss:
Anmeldung jederzeit möglich

Trainerin: Nadine Scholl

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:
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 MS, 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: 14.01.2027 – 24.06.2027

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: Nadine Scholl

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:
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 Online-Angebot richtet sich an Menschen mit MS, 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 und 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, stärkendes Training – direkt von zu Hause aus!

Datum: 12.01.2027 – 22.06.2027

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: Martina Link

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:
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

Yoga im Sitzen

Sanfte Bewegung und bewusste Atmung

Entdecken Sie eine sanfte und wirkungsvolle Möglichkeit, Körper und Geist in Einklang zu bringen – bequem im Sitzen. Stuhl-Yoga bringt Körper und Geist sanft in Einklang – unabhängig von Alter, Fitnesslevel oder körperlichen Einschränkungen. Die achtsamen Übungen im Sitzen werden individuell angepasst und fördern Beweglichkeit, Stabilität und Körpergefühl. Atemübungen und Entspannung helfen, Verspannungen und Stress zu reduzieren sowie neue Energie zu schöpfen.

Das erwartet Sie:

- Schonende Yogaübungen im Sitzen
- Förderung von Beweglichkeit und Stabilität
- Übungsanpassung bei körperlichen Einschränkungen
- Entspannung und Stressabbau
- Neue Kraft und innere Balance

Ideal für alle, die sanft ins Yoga einsteigen möchten.

Datum: 15.01./22.01./29.01./05.02./12.02.2027

Uhrzeit: 11:00–11:45 Uhr

Anmeldeschluss: 11.01.2027

Trainerin: Susanne Fuchs

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

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

Material für das Training:
bequeme Kleidung

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: 08.04./15.04./22.04./29.04./13.05./20.05./03.06./10.06./17.06./24.06.2027

Kurs 2: 07.10./14.10./21.10./28.10./04.11./11.11./18.11./25.11./02.12./09.12.2027

Uhrzeit: 18:30–19:45 Uhr

Anmeldeschluss:
25.03.2027 und 23.09.2027

Trainer: Stefan Theuer

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

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

Online-Veranstaltungen

Latin Dance & More – Tanzfreude im Stehen

Lust auf mitreißende Rhythmen, schwungvolle Bewegungen und jede Menge gute Laune? Dann sind Sie bei „Latin Dance and More" im Stehen genau richtig!

Zu stimmungsvollen Liedern aus Lateinamerika und weiteren beliebten Musikrichtungen erarbeiten wir gemeinsam einfache Choreografien, die leicht zu erlernen sind und vor allem Spaß machen. Dabei stehen die Freude an der Bewegung, das Erleben von Musik und das gemeinsame Tanzen im Mittelpunkt.

Dieser Kurs findet im Stehen statt. Alle Tanzschritte und Bewegungsabläufe werden besonders einfach gehalten damit jede:r sicher teilnehmen kann. Erleben Sie die Energie des Tanzens und genießen die Lebensfreude der Musik. Freuen Sie sich auf:

- Rhythmische und stimmungsvolle Musik
- Einfache Choreografien zum Mitmachen
- Förderung von Koordination und Ausdauer
- Spaß, Gemeinschaft und Lebensfreude

Kurs: 18.02./25.02./04.03./11.03./18.03.2027

Uhrzeit: 16:00–16:45 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 11.02.2027

Trainerin: Nadine Scholl

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

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

Material für das Training: bequeme Kleidung

Online-Veranstaltungen

Latin Dance & More – Tanzfreude im Sitzen

In unserem Kurs „Latin Dance & More" tanzen wir zu rhythmischen, stimmungsvollen Liedern aus aller Welt. Mit einfachen, leicht erlernbaren Choreografien bringen wir Schwung in den Alltag und lassen Musik und Bewegung miteinander verschmelzen. Der Kurs ist bewusst so aufgebaut, dass alle Bewegungen vollständig im Sitzen ausgeführt werden können. Dadurch ist die Teilnahme unabhängig von Vorkenntnissen oder körperlichen Voraussetzungen möglich. Im Mittelpunkt stehen Spaß an der Bewegung und das gemeinsame Erleben von Musik. Freuen Sie sich auf:

- Rhythmische und stimmungsvolle Musik
- Einfache Tanzfolgen zum Mitmachen
- Bewegung, die Spaß macht
- Gemeinschaft und gute Laune
- Ein Angebot, das vollständig im Sitzen durchgeführt wird

Kurs: 09.04. / 16.04. / 23.04. / 30.04. / 14.05.2027

Uhrzeit: 11:00 – 11:45 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 05.04.2027

Trainerin: Nadine Scholl

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

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

Material für das Training:
bequeme Kleidung

Online-Veranstaltungen der EUTB®

Basiswissen zur Erwerbsminderungsrente

Sie möchten sich über die Erwerbsminderungsrente informieren und wissen, welche Voraussetzungen erfüllt sein müssen? In unserer kompakten Online-Veranstaltung erhalten Sie einen verständlichen Einstieg in das Thema.

Wir erklären, wer Anspruch auf eine Erwerbsminderungsrente hat, welche Unterschiede zwischen voller und teilweiser Erwerbsminderung bestehen, welcher Hinzuverdienst möglich ist und wie das Antragsverfahren abläuft. Außerdem geben wir praktische Hinweise, worauf Sie achten sollten und welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Die Veranstaltung richtet sich an alle Interessierten, die sich einen ersten Überblick verschaffen möchten – unabhängig von Vorkenntnissen.

Datum: 21.04.2027

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 14.04.2027

Referentinnen: Eva Hartenstein, Nadine Scholl

Kosten: kostenfrei

Anmeldung:
EUTB-LK-LW@dmsg-hessen.de

Online-Veranstaltungen

Mission: Team Work

Niemand muss das Leben mit MS allein meistern. Ob im Arztgespräch, bei Entscheidungen rund um die Behandlung oder im Alltag: Ein gutes Team kann den Unterschied machen.

In dieser Online-Infoveranstaltung berichtet unsere Referentin Dr. Jasmin Nagl-Rausch aus zwei Perspektiven zugleich: Als Neurologin und Mensch mit MS. Hier treffen persönliche Erfahrungen auf medizinisches Fachwissen und zeigen, wie eine vertrauensvolle Arzt-Patienten-Beziehung gelingen kann. Im Mittelpunkt steht die Frage, wer Teil des eigenen Unterstützungsnetzwerks sein kann und wie gemeinsame Wege leichter werden.

Inspirierende Einblicke, praktische Anregungen und hilfreiche Tipps zu Hilfsmitteln machen diese Online-Veranstaltung zu einer wertvollen Bereicherung für den Alltag mit MS.

Datum: 23.02.2027

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 02.02.2027

Referentin: Dr. Jasmin Nagl-Rausch

Kosten: kostenfrei

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

Online-Veranstaltungen

Beweglichkeit und Energie

Dieses Training richtet sich an Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern und mehr Energie in ihren Alltag bringen möchten. Mit Hilfe unterschiedlicher Dehnübungen soll Verspannungen, Spastiken und Bewegungseinschränkungen entgegengewirkt werden. In fünf Einheiten werden wir den Körper mobilisieren, die Muskulatur sanft kräftigen und die Beweglichkeit fördern. Der Fokus liegt darauf, Bewegungen wieder flüssiger und sicherer zu machen. Die Übungen sind so aufgebaut, dass jede Person in ihrem eigenen Tempo mitmachen kann. Ziel ist es, Stabilität aufzubauen, Bewegungsabläufe zu erleichtern und das Vertrauen in die eigene Kraft zu stärken. Ergänzende Atem- und Entspannungssequenzen unterstützen dabei, den Körper besser wahrzunehmen und neue Energie freizusetzen. Kleine Impulse aus der Körperwahrnehmung helfen dabei, Verspannungen zu lösen und den Alltag mit mehr Leichtigkeit zu gestalten. Es eignet sich für alle, die ihre Beweglichkeit gezielt fördern und ihre Lebensqualität aktiv verbessern möchten.

Kurs 1: 28.04./05.05./12.05./20.05./26.05.2027

Kurs 2: 27.10./03.11./10.11./17.11./24.11.2027

Uhrzeit: 17:00–17:45 Uhr

Anmeldeschluss: schriftlich bis 21.04.2027 und 20.10.2027

Trainerin: Martina Link

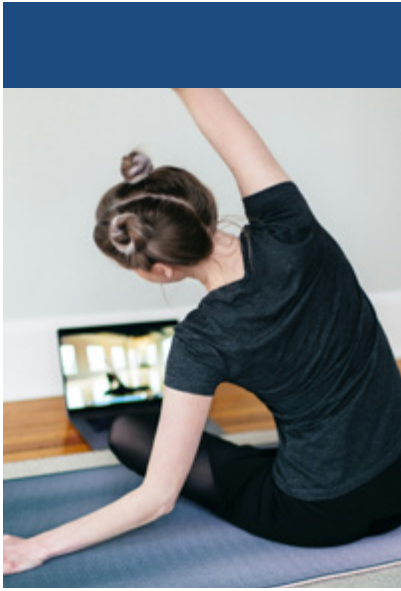
Kosten: 30,00 € Mitglieder
60,00 € Nichtmitglieder

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

Material für das Training: bequeme Kleidung

Online-Veranstaltungen

Bewegung für Gehirn & Nerven (Neuroathletik)



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!

Datum: 26.08./02.09./09.09./16.09./23.09.2027

Uhrzeit: 17:00–17:45 Uhr

Anmeldeschluss: 19.08.2027

Trainerin: Nadine Scholl

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

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

Material: bequeme Kleidung, Alltagsmaterialien

Online-Veranstaltungen

MS & Wechseljahre: Was ist was – und was hilft?

Hitzewallung oder Fatigue-Schub? Wenn die Hormone sich umstellen, ist es für Frauen mit MS nicht immer leicht zu erkennen, welches Signal wohin gehört. In diesem Vortrag beleuchten wir die Wechselwirkungen zwischen Hormonen und Nervensystem, entwirren überschneidende Symptome und teilen praktische Tipps für mehr Lebensqualität in dieser Lebensphase.

Datum: 03.06.2027

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 19.05.2027

Referentin: Dr. Elvira Steidl

Kosten: kostenfrei

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

Sinn (& Unsinn) von Nahrungsergänzungsmitteln

In diesem Online-Vortrag erhalten Menschen mit MS einen verständlichen und wissenschaftlich fundierten Überblick über Nahrungsergänzungsmittel. Wir beleuchten, welche Nährstoffe häufig empfohlen werden und warum, was aktuelle Studien zeigen und worauf bei der Bewertung von Empfehlungen zu achten ist.

Themen sind:

- Aktuelle Erkenntnisse zu häufig genutzten Supplementen
- Chancen, Grenzen und mögliche Risiken
- Mythen und Fakten sowie der Einfluss von Werbung

Der Vortrag schafft Orientierung, baut Unsicherheiten ab und hilft, Informationen kritisch und fundiert einzuordnen. Im Mittelpunkt stehen evidenzbasierte Erkenntnisse mit praktischer Relevanz für Menschen mit MS und aktivem Lebensstil.

Datum: 22.09.2027

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 08.09.2027

Referentin: Sophia Nawaz

Kosten: kostenfrei

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

Online-Veranstaltungen

Hilfsmittel-/Rollstuhlversorgung

Ob ich in einem Sanitätshaus gut beraten wurde, erkenne ich nicht sofort, aber woran erkenne ich es überhaupt? Was sind geeignete Hilfsmittel für mich? Wo informiere ich mich über die gelisteten Hilfsmittel im Hilfsmittelregister der Krankenkassen? Was sind die spezifischen Unterschiede der Hilfsmittel? Ist die Hilfsmittel-Registernummer ausschlaggebend für meine Versorgung? Welchen Ablauf in der Hilfsmittelberatung sollte ich einhalten? Was mache ich, wenn der Kostenträger den Antrag der Versorgung ablehnt?

All das sind Fragen, mit denen jeder MS-Betroffene früher oder später konfrontiert wird, egal ob es um die Beantragung eines Rollstuhls, eines Rollators oder anderer Hilfsmittel geht. Unser Referent Holger Kranz ist Fachreferent für Inklusion, Sport und Hilfsmittelversorgung und hat sehr viele Jahre in der Hilfsmittelversorgung als Berater gearbeitet. In seinem Vortrag gewährt er uns Einblick in diese komplexe Welt.

Datum: 15.11.2027

Uhrzeit: 18:00 – 19:30 Uhr

Anmeldeschluss: 01.11.2027

Referent: Holger Kranz

Kosten: kostenfrei

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

Ehrenamt

Peer

Landesbeirat

Ehrenamt | Peer | Landesbeirat

Online-Supervision für Ehrenamtliche

Die Online-Supervision ist ein Angebot für alle Ehrenamtlichen, und das ganz gleich in welcher Form Sie Menschen mit MS unterstützen bzw. beraten: sei es als Beratende:r oder aus der Gruppenleitung bei Stammtischen oder Gruppentreffs.

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. Da liegt die Frage nahe ob in der Supervision nur über Probleme und Konflikte gesprochen wird und die Antwortet lautet „nein“. Denn 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 von Funktionierendem und Gelingendem zu erzählen. Durch diesen offenen Austausch können sich Ideen und Impulse zu „Best Practices“ (deutsch: beste Vorgehensweisen) unter den Ehrenamtlichen verbreiten.

Datum: 25.02. / 20.05. / 19.08. / 04.11.2027

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.

Ehrenamt | Peer | Landesbeirat

Online-Austausch für Ehrenamtliche

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

Neben den interessanten Tagesordnungspunkten gibt es in jedem Treffen auch eine offene Gesprächsrunde. Alle aktiven und interessierten Ehrenamtlichen sind herzlich eingeladen, an den Monatstreffen teilzunehmen.

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

Datum: 28.01./16.02./17.03./27.04./13.05./24.06./28.09./27.10./25.11.2027

Uhrzeit: 18:00–19:30 Uhr

Anmeldeschluss: jederzeit möglich

Kosten: kostenfrei

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

Peerausbildung 2028

Im Jahr 2028 ist derzeit erneut ein Ausbildungskurs für zukünftige Peer-Beratende geplant: Die DMSG Hessen qualifiziert Menschen mit MS zu Peer-Expert:innen. In einem modernen Blended-Learning-Konzept werden Präsenzveranstaltungen, digitale Lerneinheiten und selbstständige Lernphasen miteinander kombiniert. Wenn Sie Interesse haben, an diesem Kurs teilzunehmen oder mehr über die Peerausbildung zu erfahren, senden Sie uns gerne eine Nachricht an peerakademie@dmsg-hessen.de.

Ehrenamtstreffen

Gemeinsame Besprechung von Haupt- und Ehrenamt

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

Hauptamtlich Mitarbeitende haben die Aufgabe, ehrenamtliche Helfer:innen 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: 18.02.2027 und 18.11.2027

Uhrzeit: 14:00–16:00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.02.2027 und 04.11.2027

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: 13.03.2027 und 23.10.2027

Uhrzeit: 11:00 – 13:30 Uhr

Anmeldeschluss: 26.02.2027 und 08.10.2027

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: 08.03.2027 und 06.09.2027

Uhrzeit: 18:00 – 20:00 Uhr

Anmeldeschluss: 22.02.2027 und 23.08.2027

Ort: Beratungsstelle Gießen,
Kerkrader Straße 4,
35394 Gießen

Moderation: Katharina Lückel

Kosten: kostenfrei

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

Ehrenamtstreffen in Fulda

Datum: 08.04.2027 und 28.10.2027

Uhrzeit: 14:30 – 16:30 Uhr

Anmeldeschluss: 29.03.2027 und 18.10.2027

Ort: Der Paritätische Fulda,
Am Bahnhof 4,
36037 Fulda

Moderation: Sophia Nawaz

Kosten: kostenfrei

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

Ehrenamtstreffen

Ehrenamtstreffen in Darmstadt

Datum: 04.03.2027 und 02.09.2027

Uhrzeit: 10:00–12:00 Uhr

Anmeldeschluss: 25.02.2027 und 26.08.2027

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

Wichtig: Die Informationen für die Ehrenamtstreffen in Wiesbaden erfolgen für 2027 via Homepage (www.dmsg-hessen.de) und die monatlichen Einladungen zu Veranstaltungen an Mitglieder per E-Mail.

Ehrenamt | Peer | Landesbeirat

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

Der Landesbeirat der DMSG Hessen besteht aktuell aus 18 engagierten ehrenamtlichen Mitgliedern und ist eine wichtige Anlaufstelle für Menschen mit MS – 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 gerne an: **landesbeirat@dmsg-hessen.de**

Informationen zum Landesbeirat auf unserer Website:
www.dmsg-hessen.de/ueber-uns/wer-macht-was/landesbeirat-ms-erkrankter

Ehrenamt | Peer | Landesbeirat

Ehrenamt und Landesbeirat: Präsenztreffen

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: 17.04.2027

Uhrzeit: 10:00 – 17:00 Uhr

Anmeldeschluss:
vor Ort 01.03.2027,
online 09.04.2027

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.

Ehrenamt | Peer | Landesbeirat

Landesbeirat: erweiterte Klausurtagung

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: 18.04.2027

Uhrzeit: 10:00–13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 01.03.2027

Datum: 20.11.-21.11.2027

Uhrzeit: 20.11. 10:00 Uhr bis 21.11. 13:00 Uhr

Anmeldeschluss: 04.10.2027

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

Ehrenamt | Peer | Landesbeirat

Reflexionswochenende in Fulda

Erfahrungsaustausch für ehrenamtlich Beratende, Peers sowie Leitungen von Selbsthilfegruppen, MS-Stammtischen und MS-Treffs

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: 24.09.–26.09.2027

Uhrzeit: ganztägig

Anmeldeschluss: 15.06.2027

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. 14:00 Uhr

Auch eine Teilnahme als Tagesgast ist möglich. Bitte gebt bei der Anmeldung an, ob ihr mit oder ohne Übernachtung teilnehmt, damit wir entsprechend planen können.

Allgemeiner Teil

Kontakte DMSG 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
Kerkrader 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
Aktuelle Informationen befinden sich auf unserer Website: www.dmsg-hessen.de

Kontakte EUTB®-Beratungsstellen

Alle Ansprechpersonen der EUTB® und Telefonnummern finden Sie unter: dmsg-hessen.de/eutb/

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
Kerkrader 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

EUTB®
Ergänzende **unabhängige** Teilhabeberatung

Gefördert durch:
Bundesministerium für Arbeit und Soziales
aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages

Allgemein

Anmeldebedingungen

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

Alle Themengebiete werden umfangreich von Referent:innen vermittelt oder unsere haupt- und ehrenamtlichen 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 per E-Mail oder Post mit Angabe des Veranstaltungstitels zu entrichten.

Anmeldung zu Veranstaltungen:
veranstaltungen@dmsg-hessen.de

Anmeldungen zu Online-Veranstaltungen:
online@dmsg-hessen.de

Anmeldungen per Post:
DMSG LV Hessen
Ahastraße 5
64285 Darmstadt

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 Menschen mit MS und Peers. Voraussetzung für die kostenlose Teilnahme daran ist die Mitgliedschaft bei der DMSG 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.

Anmeldung

Anmeldung online

Ich melde mich an für: Titel ..... Termin .....

Titel ..... 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 Erstattung 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 / Corinna Lévy

Fotos
Titelbild: Copilot-KI
DMSG Hessen: Seite 4, 21, 32
Canva-KI: Seite 5, 12, 20, 22, 29–31, 41, 45–47, 49, 51, 57–60, 62, 64–66, 80

iStock: Seite 25, 26, 34, 42–44, 70, 73
unsplash: Seite 2, 3, 7, 8, 10, 13–18, 23, 24, 27, 28, 35–38, 40, 50, 53–56, 61, 63, 65, 68, 69, 72, 74–76, 78

Programmänderungen sind möglich.

unabhängig – persönlich – kompetent

dmsg Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft Landesverband Hessen e.V.

Mehr Information unter
www.dmsg-hessen.de

Folgen Sie uns auf unseren Social-Media-Kanälen