

Datum **21. bis 23.05.2021**

Uhrzeit **Anreise freitags bis 14.30 Uhr**

Ort der Veranstaltung **INNdependence Hotel**

Straße und Hausnummer **Gleiwitzer Str. 4**

PLZ und Ort **55131 Mainz**

Art der Veranstaltung  Vortrag  Tagesveranstaltung  
 Kurs  Wochenendveranstaltung

Thema/Titel/Motto **Selbstverteidigung für Menschen mit Handicaps**

Veranstalter **Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft (DMSG) Hessen**

Referent/in

Ansprechpartner/in **Renate Wesp**

Kontakt (E-Mail/Telefonnummer) **Anmeldung bei Renate Wesp  
Telefon 06151 6270380  
Mail: wesp@dmsg-hessen.de**

Link zur SH-Gruppe\*

Weitere Infos zum Termin\* **Teilnahmekosten: 100 Euro für Mitglieder, 200 Euro für Nichtmitglieder**

Sonstiges\* **Anmeldung bis 16.04.2021**

Freitext\*

\* optionale Angaben

Wie verteidige ich mich gegen einen Angriff durch einen vermeintlich Stärkeren? Gibt es überhaupt Möglichkeiten, sich erfolgreich zu verteidigen, wenn ein Mensch aufgrund seiner Multiplen Sklerose z. B. nur wenig Kraft zur Verfügung hat oder auf einen Rollstuhl angewiesen ist? Dies sind Fragen, die nicht nur MS-Kranke umtreiben. Unser Referent von der Gemeinnützigen Gesellschaft zur Förderung des inklusiven Sports mbH, ist in diesem Bereich erfahren, sitzt er schon lange aufgrund einer Rückenmarksverletzung im Rollstuhl. Mit diesen

Themen beschäftigt er sich schon seit Längerem und weiß, dass auch Hilfsmittel bei der Abwehr eines Angriffs sehr nützlich sein können. Selbstverteidigung hat nicht nur was mit körperlicher Stärke zu tun, sondern ebenso mit Achtsamkeit im Alltag, das Erkennen von bedrohlichen Situationen und die Vermeidung unnötiger Risiken. Es erwartet Sie ein sehr komplexes und umfangreiches, spannendes Programm.

Das Jahresprogramm der DMSG Hessen für 2021 finden Sie hier:  
[www.dmsg-hessen.de](http://www.dmsg-hessen.de)

Ein Jahresprogramm dieser Selbsthilfeorganisation  
finden Sie auf den folgenden Seiten.

Ja  Nein

dms g  
hessen

2021

Jahresprogramm



<b>Vorwort</b>	<b>4</b>
<b>Beratung und Betreuung</b>	<b>6</b>
Unsere Beratungsstellen	6
Ehrenamtliche Beratung „Betroffene beraten Betroffene“	9
<b>Information</b>	<b>11</b>
Infovortrag	11
<b>Erfahrungsaustausch</b>	<b>12</b>
Offene Treffs	12
<b>MS und Familie</b>	<b>14</b>
Frauenfrühstück	14
„Und wer fragt nach mir?“ Austausch für Angehörige	16
Partnerschaft und MS: „Chronisch krank und gesund“	17
Gesprächskreis für Angehörige	18
<b>Bewegung und Fit für den Alltag</b>	<b>19</b>
DMSG Funktionstraining	19
SpoKs	20
SpoKs – Refresherkurs	21
Aqua-Jogging in Bad Soden-Salmünster	22
Wassergymnastik in Frankfurt und Wetzlar	23
Selbstverteidigung für Menschen mit Handicaps	26
Rollstuhlmobilitätstraining	27
Rollstuhlmobilitätstraining in der Stadt	30
Kompaktkurs Klettern	32
Schnuppertag Klettern	33
Klettern mit Handicap am Seil	34
Feldenkrais auf dem Pferd	35
Feldenkrais	36
Kettwiesel-Tour 2.0	37
Schnuppertag Bogenschießen	38
Hilfe, ich bin so schusselig – Workshop	39
<b>Gesundheit und Ernährung</b>	<b>40</b>
MS und Ernährung	40

<b>Entspannung und Balance</b>	<b>41</b>
Tai Chi – Bewegung und Achtsamkeit	41
Eutonie in Bewegung kommen	42
Haltung zeigen mit MS	43
Schnuppertag Lachyoga	44
Kreativworkshop zum Thema Veränderung und Entwicklung	45
Yoga	46
Alexandertechnik	48
Beweglicher Beckenboden	48
8samkeit, Meditation und Lebensfreude	49
<b>Kreativ dabei</b>	<b>51</b>
Kreatives Malen in Frankfurt	51
Aquarellkurse	52
<b>Hin und Weg</b>	<b>53</b>
Mutter-Kind-Freizeit	53
U30 Camp – Meet´n Chill	54
Kinder- und Jugendfreizeit – Ab in den Wald	55
Sommerfreizeit an der Nordsee	56
<b>Ehrensache</b>	<b>58</b>
Lebendige Gruppenarbeit in MS-Gruppen und MS-Treffs	58
Sozial- und arbeitsrechtliche Aspekte der Multiple Sklerose	59
Fit im Ehrenamt – aktiv in der Gruppenleitung	60
Begleitseminar für BetroffenenberaterInnen	62
Begleitseminar für BetroffenenberaterInnen mit PartnerInnen	63
Neue Ausbildungsgruppen für Gesprächsführung	64
Abschied nehmen und gestalten in MS-Gruppen	65
<b>Anmeldebedingungen</b>	<b>66</b>
<b>Impressum</b>	<b>68</b>
<b>Mitgliedsantrag</b>	<b>69</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>71</b>

Liebe Mitglieder, sehr geehrte Damen und Herren,

in diesem Jahr halten Sie ein Programm in Ihren Händen, das während der Corona-Zeit geplant und gedruckt wurde. Also in einer Zeit, die uns deutliche Einschränkungen auferlegt, was Kontakte, Begegnungen, öffentliches Leben und Seminare betrifft.

Trotz aller Unsicherheiten haben wir uns dazu entschlossen, zu planen, zu hoffen und zu wünschen, dass unsere Angebote in diesem Jahr wieder live stattfinden können, ergänzt u. a. auch um „sportliche“ Online-Angebote.

Während des Lockdowns mussten leider unsere Seminarangebote ausfallen, sodass Sie in diesem Jahr so manches Thema finden, das wir aus dem vergangenen Jahr nachholen. Das betrifft z. B. unsere Yoga- und Tai Chi-Seminare sowie die Seminare „Achtsamkeit“.

Viele unserer Kurse zielen ohnehin auf Ihre innere und äußere Balance. Neu aufgenommen haben wir dazu – entsprechend Ihrer Rückmeldungen – die „Alexander-Technik“ (in Kassel) sowie das Wochenendseminar „Selbstverteidigung für Menschen mit Handicap“.

Zwei neue Ausbildungsgruppen in der Betroffenenberatung gibt es derzeit. Auch unsere Ehrenamtlichen in der Gruppenarbeit finden gewünschte Themen zu ihrer Qualifizierung, u. a. wieder „sozialrechtliche Aspekte der MS“ und erstmals „Abschiedskultur“, da insbesondere unsere älteren Gruppen (aber nicht nur die!) Abschiede zu beklagen und zu gestalten haben. Und: Wieder dürfen sich junge MS-Kranke, Mütter mit ihren Kindern, Jugendliche aus MS-betroffenen Familien und auch Pflegebedürftige auf Begegnungen bei unseren Freizeiten freuen!

Unser Angebot wird erweitert um die Sport- und bewegungstherapeutische Beratung, die Sie unterstützt, ein für Sie passendes Sport- und Trainingsprogramm zu erarbeiten. Es ist sowohl möglich, sich im Bereich Sport und MS weiterzubilden (SpoKs) als auch in angeleiteten Funktionstrainingsgruppen zu trainieren.

Unser Jahresprogramm bedeutet für mich und unser Team entsprechend Ihrer Rückmeldungen und Bedarfe, qualifizierte ReferentInnen gewinnen zu können mit dem Ziel, Ihr Leben mit den alltäglichen Anforderungen etwas zu erleichtern, Ihnen neue Erkenntnisse und Freude zu vermitteln!

Da ich zum letzten Mal die inhaltliche Verantwortung für das Jahresprogramm trage, möchte ich mich sehr herzlich bei Ihnen für Ihre überwiegend so positive Resonanz bedanken. Ob live oder online: Bleiben Sie in Kontakt und in Bewegung!

Herzlich grüßt Sie

Monika Dettke, Leitung Soziale Dienste

**Mit einem besonderem Dank an Frau Dettke, die viele Jahre engagiert dieses Programm gestaltet hat. Beste Grüße und viel Freude bei unseren Angeboten! Benno Rehn, Geschäftsführer DMSG Hessen**





Im Mittelpunkt unserer Arbeit steht die unabhängige, persönliche Beratung im Einzelgespräch. Wir sind Ansprechpartner für Personen, die ihre Diagnose gerade erfahren haben, aber auch für Betroffene, die schon viele Jahre mit dieser Erkrankung und möglichen Behinderungen leben. Wir begleiten sie in schwierigen Lebenssituationen oder Krisenzeiten. Wir sind aber auch Vertrauenspersonen, wenn es um berufliche, medizinisch-therapeutische oder pflegerische Fragestellungen und Probleme geht und bei Antragsstellungen behilflich. Zudem kooperieren wir mit Reha-Kliniken, Neurologen, Therapeuten, Behörden, Institutionen der Behindertenhilfe, gesundheitspolitischen Gremien und anderen Organisationen im Gesundheitswesen.

### Unsere Beratungsstellen

#### ■ Beratungs- und Betreuungsstelle DARMSTADT

**Ahastraße 5, 64285 Darmstadt**  
**Telefon: (06151) 62 703-80**  
**Fax: (06151) 62 703-85**  
**E-Mail: darmstadt@dmsg-hessen.de**

#### **Betreuungsbezirk I**

Stadt Darmstadt, Landkreis Darmstadt-Dieburg, Landkreis Groß-Gerau, Landkreis Bergstraße und Odenwaldkreis

Inke Reinhardt, Dipl.-Sozialarbeiterin  
Tel.: (06151) 62 703-82  
E-Mail: reinhardt@dmsg-hessen.de

#### ■ Beratungs- und Betreuungsstelle FRANKFURT

**Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt/M.**  
**Telefon: (069) 40 58 98-0**  
**Fax: (069) 40 58 98-47**  
**E-Mail: frankfurt@dmsg-hessen.de**

#### **Betreuungsbezirk I**

Stadtgebiet Frankfurt und Wetteraukreis

Doris Althofen, Dipl.-Sozialpädagogin  
Tel.: (069) 40 58 98-37  
E-Mail: althofen@dmsg-hessen.de

#### **Betreuungsbezirk II**

Landkreise Hochtaunus, Limburg-Weilburg, Main-Kinzig, Rheingau-Taunus, Stadtgebiet und Stadtkreise Wiesbaden

Renate Schön, Dipl.-Sozialarbeiterin (bis Mai 2021)  
Tel.: (069) 40 58 98-34  
E-Mail: schoen@dmsg-hessen.de

#### **Betreuungsbezirk III**

Main-Taunus-Kreis, Stadt und Landkreis Offenbach

Corinna Nachtwey, Dipl.-Pädagogin  
Tel.: (069) 40 58 98-39  
E-Mail: nachtwey@dmsg-hessen.de



## Beratung und Betreuung

### **Betreuungsbezirk IV**

Stadt und Landgebiet Gießen, Lahn-Dill-Kreis

Dorothea Hermann, Erziehungs- und Politikwissenschaftlerin  
Tel.: (069) 40 58 98-26  
E-Mail: hermann@dmsg-hessen.de

### ■ **Beratungs- und Betreuungsstelle FULDA**

**Gerloser Weg 20, 36039 Fulda**  
**Telefon: (0661) 96 89 30-0**  
**Fax: (0661) 96 89 30-23**

### **Betreuungsbezirk I**

Stadt und Landkreis Fulda, Kreis Hersfeld-Rotenburg,  
Vogelsbergkreis

Kerstin Springob, Dipl.-Sozialarbeiterin  
Tel.: (0661) 96 89 30-14  
E-Mail: springob@dmsg-hessen.de

### **Betreuungsbezirk II**

Kreis Marburg-Biedenkopf, Schwalm-Eder-Kreis

Ingrun Bechen, Dipl.-Sozialarbeiterin  
Tel.: (0661) 96 89 30-12  
E-Mail: bechen@dmsg-hessen.de

## Beratung und Betreuung

### **Betreuungsbezirk III**

Stadt und Landkreis Kassel, Kreis Waldeck-Frankenberg,  
Werra-Meißner-Kreis

Sonja Waschilowski, Dipl.-Sozialpädagogin  
Tel.: (0561) 207 59-46, Fax: (0561) 207 59-47  
E-Mail: waschilowski@dmsg-hessen.de  
Ort: Atrium, Wilhelmshöher Allee 262, 34131 Kassel

### ■ **Sport- u. bewegungstherapeutische Beratung & Betreuung**

Dr. Stephanie Woschek, Leitung  
Mitarbeiterinnen: Nadine Scholl, M.A. und Charlotte Klump  
Tel.: (069) 40 58 98-23  
Fax: (069) 40 58 98-40  
E-Mail: woschek@dmsg-hessen.de  
E-Mail: funktionstraining@dmsg-hessen.de

### **Ehrenamtliche Beratung „Betroffene beraten Betroffene“**

### ■ **KomMS-Wiesbaden**

**Pfitznerstr. 9, 65193 Wiesbaden**  
**Tel.: (0611) 52 86 20**  
**Fax: (0611) 204 89 65**  
**E-Mail: komms-wi@dmsg-hessen.de**

Renate Kühne: Montag von 10.00 - 12.00 Uhr  
Martina Glass: Dienstag von 10.00 - 12.00 Uhr  
Ulrike Krohn: Donnerstag von 10.00 - 12.00 Uhr

## Beratung und Betreuung

Eine Übersicht über unser Projekt „Betroffene beraten Betroffene“ mit den Ansprechpersonen finden Sie auf unserer Homepage [www.dmsg-hessen.de](http://www.dmsg-hessen.de).

**Verbindlich sagen wir Ihnen zu, dass es keine Veranstaltung der DMSG Hessen geben wird, ohne strikte Beachtung der aktuell geltenden Abstands- und Hygieneregeln.**



## Information

**Mit ihren Informationsveranstaltungen und Offenen Treffs möchte die DMSG Hessen MS-Kranken, ihren Partnern, Familien und anderen interessierten Menschen die Möglichkeit geben, sich über die Krankheit Multiple Sklerose gut informieren und austauschen zu können.**

**Auch in diesem Jahr finden wieder Veranstaltungen zu unterschiedlichen Themen statt. Die Teilnahme ist kostenfrei, wir möchten Sie jedoch um eine Spende bitten.**



### Infovortrag

#### ■ Infoabend: „Darm und Ernährung“

Der Vortrag gibt einen Überblick, wie und warum unser Verdauungssystem eine zentrale Rolle für Nerven und Muskeln spielt – insbesondere im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen.

Außerdem werden Möglichkeiten aufgezeigt, wie eine angepasste Ernährung und eine mikrobiologische Therapie unter anderem die Wirkung von Sport & Bewegung, aber auch Medikamenten verbessern kann.

Montag, 04.10.2021  
Beratungsstelle Darmstadt, Ahastraße 5, 64285 Darmstadt  
18.00 - 19.30 Uhr  
04.09.2021  
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 703-80  
[wesp@dmsg-hessen.de](mailto:wesp@dmsg-hessen.de)

**Datum**  
**Ort**  
**Uhrzeit**  
**Anmeldeschluss**  
**Anmeldung**



# Erfahrungsaustausch



## Offene Treffs

Der „Offene Treff“ in den Räumen der jeweiligen Beratungsstelle richtet sich an MS-Neubetroffene, die in entspannter Atmosphäre Begegnung, Informations- und Erfahrungsaustausch mit anderen Neubetroffenen suchen.

Dabei orientiert sich das thematische Angebot an den Wünschen und den Bedürfnissen der jeweiligen Teilnehmer. Begleitet wird der „Offene Treff“ von einer Sozialarbeiterin oder einer ehrenamtlichen Beraterin aus unserem Projekt „Betroffene beraten Betroffene“.

Der Offene Treff ist für Sie kostenfrei. Wir freuen uns auf Sie.

### ■ Offener Treff in Fulda

Beratungsstelle Fulda  
Gerloser Weg 20, 36039 Fulda

<b>Datum</b>	26.04. und 20.09.2021
<b>Uhrzeit</b>	jeweils montags von 18.00 - 20.00 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	telefonisch bis 21.04. bzw. 15.09.2021
<b>Organisation</b>	Kerstin Springob, Telefon (0661) 96 89 300

### ■ Offener Treff in Darmstadt

Beratungsstelle Darmstadt  
Ahastr. 5, 64285 Darmstadt

<b>Datum</b>	24.02. / 31.03. / 28.04. / 30.06. / 28.07. / 25.08. / 29.09. / 27.10.2021
<b>Uhrzeit</b>	jeweils mittwochs 18.00 - 20.00 Uhr
<b>Organisation</b>	Inke Reinhardt, Telefon (06151) 62 703-82

# Erfahrungsaustausch

## ■ Offener Treff in Frankfurt

Beratungsstelle Frankfurt  
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt

13.01. / 10.02. / 10.03. / 07.04.2021	<b>Datum</b>
jeweils mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr	<b>Uhrzeit</b>
Renate Schön, Telefon (069) 40 58 98-34	<b>Organisation</b>

12.05. / 09.06. / 07.07. / 01.09. / 06.10. / 10.11. / 08.12.2021	<b>Datum</b>
jeweils mittwochs von 18.00 - 20.00 Uhr	<b>Uhrzeit</b>
Corinna Nachtwey, Telefon (069) 40 58 98 39	<b>Organisation</b>

## ■ Offener Treff in Kassel

Beratungsstelle Kassel  
Wilhelmshöher Allee 262, 34131 Kassel

Mittwoch, 26.05.2021 (anlässlich des Welt-MS-Tages)	<b>Datum</b>
18.00 - 20.00 Uhr	<b>Uhrzeit</b>
nur nach telefonischer Anmeldung bis 21.05.2021	<b>Anmeldeschluss</b>
Sonja Waschilowski, Telefon (0561) 20 75 946	<b>Organisation</b>

## ■ Offener Treff in Wiesbaden

KomMS Wiesbaden  
Pfitznerstr. 9, 65193 Wiesbaden

10.02. / 10.03. / 14.04. / 12.05. / 09.06. / 14.07. / 08.09. / 13.10. / 08.12.2021	<b>Datum</b>
jeweils mittwochs von 19.30 - 21.00 Uhr	<b>Uhrzeit</b>
nur nach telefonischer Anmeldung	<b>Anmeldung</b>
Renate Kühne, Tel. (0611) 26 12 16 und Tina Glass Tel. (06122) 53 05 22	<b>Organisation</b>

## MS und Familie



### Frauenfrühstück

Eine chronische Erkrankung wie die Multiple Sklerose bewirkt viele Veränderungen im Leben der Betroffenen und deren Familien. Das Frauenfrühstück soll Gelegenheit bieten, sich in lockerer 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?
- Gibt es andere Umgangsmöglichkeiten?

Wir freuen uns auf Ihr Kommen.

### ■ Frauenfrühstück in Fulda

**Datum** Mittwoch, 24.03.2021  
**Uhrzeit** 10.00 - 12.00 Uhr  
**Ort** Parkhotel Kolpinghaus Fulda, Kolpingstube, Goethestraße 13, 36043 Fulda  
**Anmeldeschluss** 10.03.2021  
**Kennziffer** 858 JP 01  
**Kosten** pro Frühstück 4,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

## MS und Familie

Mittwoch, 13.10.2021  
10.00 - 12.00 Uhr  
Parkhotel Kolpinghaus Fulda, Kolpingstube, Goethestraße 13, 36043 Fulda  
29.09.2021  
858 JP 02  
pro Frühstück 4,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nichtmitglieder  
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**  
**Uhrzeit**  
**Ort**  
**Anmeldeschluss**  
**Kennziffer**  
**Kosten**  
**Anmeldung**

### ■ Frauenfrühstück in Homberg/Ohm

Donnerstag, 22.04.2021  
10.00 - 12.00 Uhr  
Familienzentrum, Frankfurter Str. 1, Homberg/Ohm  
08.04.2021  
858 JP 03  
pro Frühstück 4,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nichtmitglieder  
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**  
**Uhrzeit**  
**Ort**  
**Anmeldeschluss**  
**Kennziffer**  
**Kosten**  
**Anmeldung**

Donnerstag, 21.10.2021  
10.00 - 12.00 Uhr  
Familienzentrum, Frankfurter Str. 1, Homberg/Ohm  
06.10.2021  
858 JP 04  
pro Frühstück 4,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nichtmitglieder  
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**  
**Uhrzeit**  
**Ort**  
**Anmeldeschluss**  
**Kennziffer**  
**Kosten**  
**Anmeldung**

## „Und wer fragt nach mir?“ Austausch für Angehörige

Tagesveranstaltung

Hinter fast jedem chronisch kranken Menschen stehen kompetente und hilfreiche, manchmal auch erschöpfte oder zeitweise überforderte Angehörige. Sie übernehmen eine Vielzahl praktischer Aufgaben, geben emotionalen Rückhalt, pflegen Netzwerkkontakte... kümmern sich und sichern damit das Alltags- und Familienleben. Dabei kommen sie oft mit den eigenen Bedürfnissen zu kurz, fühlen sich überfordert oder haben das Gefühl, dass nicht gesehen wird, was sie eigentlich leisten, wie sich auch ihr Leben mit der Diagnose MS im familiären Umfeld verändert. Wir möchten einen Raum bieten zum gegenseitigen Austausch und uns damit beschäftigen: Wo bleibe ich? Wo fühle ich mich überfordert? Wo sind meine Ressourcen, und wo bekomme ich Entlastung?

Dieses Angebot kann der Beginn eines regelmäßigen Treffens werden. Wir freuen uns auf Sie.

**Datum** Samstag, 27.03.2021  
**Uhrzeit** 10.00 - 13.00 Uhr  
**Ort** Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt  
**Anmeldeschluss** Anmeldeschluss: 27.02.2021  
**Kennziffer** 853 JP 01  
**Kosten** 4,00 € für Mitglieder, 8,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## Partnerschaft und MS: „Chronisch krank und gesund“

Tagesveranstaltung

- Wie gehe ich in meiner Beziehung mit der Erkrankung um?
- Welchen Platz hat die Multiple Sklerose in meiner Beziehung?
- Wie managen wir das als Paar?
- Was sind die Grundbausteine für eine gelingende Partnerschaft, wenn die Diagnose MS ein Teil davon wird?

Durch Fragen und Visualisierungen können Sie erkennen, welche Rolle die MS in IHRER Beziehung spielt bzw. welchen Platz sie einnimmt. Vielleicht kann die MS innerhalb der Partnerschaft einen neuen, anderen Platz bekommen?



Samstag, 17.07.2021  
10.00 - 14.00 Uhr  
Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt  
17.06.2021  
853 JP 02  
10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder  
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**  
**Uhrzeit**  
**Ort**  
**Anmeldeschluss**  
**Kennziffer**  
**Kosten**  
**Anmeldung**

## MS und Familie



### Gesprächskreis für Angehörige

Der gesunde Partner ist auf eigene Weise mit betroffen, wenn die Diagnose MS beim Partner, Angehörigen oder Freund gestellt wird. Oft weiß er nicht, wie er sich verhalten soll, WELCHE Hilfe er WIE anbieten kann. Was heißt diese Diagnose für die Perspektiven in der Partnerschaft, was löst sie an Ängsten oder ungeahnten Fähigkeiten aus? Was kann der Gesunde tun, um sich als Helfender nicht selbst zu überfordern? Menschen, die einen Kranken begleiten, haben oft ähnliche Themen und Probleme. Dies zu erkennen, kann entlastend sein. Sich auszutauschen und Kraft zu schöpfen, ist Ziel dieses Gesprächskreises.

**Datum** 27.01. / 24.02. / 31.03. / 28.04. / 26.05. / 30.06. / 28.07. / 25.08. / 27.10. / 24.11.2021

**Uhrzeit** jeweils mittwochs von 18.00 - 19.30 Uhr  
**Ort** Beratungsstelle Frankfurt,  
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt

**Therapien** 10 Einheiten

**Anmeldeschluss** 03.01.2021

**Kennziffer** 858 JP 05

**Kosten** 75,00 € für Mitglieder, 150,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## Bewegung und Fit für den Alltag

### DMSG Funktionstraining – Gemeinsam trainieren. Aktiv bleiben.

Seit 2019 bietet die DMSG Hessen das DMSG Funktionstraining für Menschen mit Multiple Sklerose an. Funktionstraining ist ein regelmäßiges wöchentliches Gruppentraining (Dauer 45 Minuten) unter qualifizierter Anleitung eines/r DMSG-FunktionstrainersIn, das die medizinische Rehabilitation ergänzen soll. Das DMSG-Funktionstraining richtet sich an alle Menschen mit MS. Hier trainieren sowohl Menschen mit als auch ohne Einschränkungen auf ihren individuellen Leistungsniveaus. Die Verbesserung von Koordination und Kondition sowie die Motivation zu Sport und Bewegung stehen im Vordergrund. Unabhängig davon, wie die Sporterfahrung und das Leistungsniveau sind, beim Funktionstraining ist für jeden etwas dabei.

Das Training findet regelmäßig in kleinen Gruppen statt. Die Kosten sind wie folgt: 30 Minuten Training übernimmt die Krankenkasse. 15 Minuten Training als Zusatzangebot der DMSG Hessen. DMSG-Mitglieder zahlen pro Training 2,00 Euro, Nichtmitglieder 3,50 Euro.

Bei Interesse am DMSG Funktionstraining melde dich bei:

Team Funktionstraining  
Dr. phil. Stephanie Woschek  
Nadine Scholl, M.A. und  
Charlotte Klump, Physiotherapeutin, B.Sc.  
Wittelsbacherallee 86, 60385 Frankfurt  
069-405898-23  
funktionstraining@dmsg-hessen.de



**Projekt**  
**Leitung**  
**Mitarbeiterinnen**  
**Ort**  
**Telefon**  
**E-Mail**

Anmeldeformular zum Download unter  
[www.dmsg-hessen.de/funktionstraining-bei-ms](http://www.dmsg-hessen.de/funktionstraining-bei-ms)

Folge uns auch gerne auf MS Connect:  
Gruppe „Funktionstraining“

## Bewegung und Fit im Alltag



### SpoKs – Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit MS

Es ist erwiesen, dass regelmäßiges sportliches Training zu positiven Effekten bezogen auf neurobiologische Prozesse und körperliche Leistungsfähigkeit führt und damit auch die Lebensqualität erhöht. Aus Unsicherheit, welche Belastung ihnen gut tut und wie leistungsfähig der eigene Körper ist, scheuen sich viele MS-Kranke, Sport zu treiben.

Deshalb sind Sie herzlich eingeladen, an dieser Kompaktschulung in Theorie und Praxis teilzunehmen – gerne auch mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin.

Beide Wochenendtermine sind verbindlich, denn das Training baut aufeinander auf.

<b>Datum</b>	Samstag bis Sonntag, 17.-18.04.2021 und Samstag bis Sonntag, 08.05.- 09.05.2021
<b>Ort</b>	Facettenwerk, Wiesbaden
<b>Anmeldeschluss</b>	20.03.2021
<b>Kennziffer</b>	853 JP 04
<b>Kosten</b>	100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

## Bewegung und Fit im Alltag

### SpoKs – Refresherkurs Sportorientierte Kompaktschulung für Menschen mit MS Wochenendkurs

Wie in jedem Jahr wird es auch 2021 das Angebot der DMSG Hessen geben, ein SpoKs-Auffrischkurs anzubieten, um ehemaligen SpoKs-Teilnehmern (und deren Angehörige/Partner) neue Erkenntnisse, Erfahrungen sowie theoretische und praktische Inhalte zu Sport bei MS zu vermitteln.

Neben der Auffrischung theoretischer und praktischer Schulungsinhalte möchten wir den Termin auch zum Erfahrungsaustausch und Wiedersehen aller ehemaligen SpoKs-Teilnehmer nutzen.

Samstag bis Sonntag, 03.-04.07.2021	<b>Datum</b>
Samstag: 10.00 - 17.00 Uhr	<b>Uhrzeit</b>
Sonntag: 10.00 - 13.00 Uhr	
„Sensenstein“ bei Kassel	<b>Ort</b>
04.06.2021	<b>Anmeldeschluss</b>
853 JP 05	<b>Kennziffer</b>
50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder	<b>Kosten</b>
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380	<b>Anmeldung</b>
wesp@dmsg-hessen.de	

## Bewegung und Fit im Alltag

### Aqua-Jogging in Bad Soden-Salmünster

Viele MS-Betroffene erfahren ihre Bewegungsfähigkeit als mehr oder minder stark eingeschränkt. Selbst einfache Bewegungen und Handlungsabläufe sind nur unter vermehrter Kraftanstrengung möglich, sodass die eigene Leistungsfähigkeit als unzureichend wahrgenommen wird.

Widerstand, Druck, Auftrieb und Temperatur des Wassers sind die wichtigsten Faktoren für eine gesunde Wassergymnastik, die positiv auf den Körper und seine Bewegungen wirkt. Wasser erleichtert die Bewegungen, trainiert die Muskeln, entlastet die Gelenke und erweitert deren Bewegungsausmaß, massiert die Haut und entspannt.

#### ■ 1. Kurs

<b>Datum</b>	ab 12.03.2021
<b>Uhrzeit</b>	jeweils freitags von 16.00 - 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	Therma-Sol Spessart-Therme, Bad Soden-Salmünster
<b>Therapien</b>	10 Einheiten
<b>Anmeldeschluss</b>	19.02.2021
<b>Kennziffer</b>	850 JP 01

#### ■ 2. Kurs

<b>Datum</b>	ab 03.09.2021
<b>Uhrzeit</b>	jeweils freitags von 16.00 - 17.00 Uhr
<b>Ort</b>	Therma-Sol Spessart-Therme, Bad Soden-Salmünster
<b>Therapien</b>	10 Einheiten
<b>Anmeldeschluss</b>	12.08.2021
<b>Kennziffer</b>	850 JP 02

**Kosten** 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## Bewegung und Fit im Alltag

### Wassergymnastik in Frankfurt und Wetzlar

Wassergymnastik ist die ursprüngliche Form eines schonenden Trainings sowohl in der Prävention als auch in der Rehabilitation. Die Gymnastik ist ein spezielles Bewegungstraining, das durch die Reduzierung des eigenen Körpergewichts besonders schonend für Rücken und Gelenke ist. Die gesamte Muskulatur des Körpers wird gekräftigt und mobilisiert, Feinmotorik und Koordination werden verbessert und der Gleichgewichtssinn geschult. Durch die Auftriebskraft des Wassers können Menschen mit Bewegungseinschränkungen und schon bestehenden Schädigungen des Bewegungsapparates ihr Bewegungsausmaß vergrößern. Die Gruppengymnastik findet unter fachkundiger Anleitung eines Sportpädagogen oder Physiotherapeuten statt.



Frankfurt Rebstockbad **Ort**

#### ■ 1. Kurs

<b>Datum</b>	ab 14.01.2021
<b>Uhrzeit</b>	jeweils donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr
<b>Therapien</b>	10 Einheiten
<b>Anmeldeschluss</b>	02.01.2021
<b>Kennziffer</b>	850 JP 03
<b>Kosten</b>	50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**  
**Uhrzeit**  
**Therapien**  
**Anmeldeschluss**  
**Kennziffer**  
**Kosten**  
**Anmeldung**



# Bewegung und Fit im Alltag

## ■ 2. Kurs

**Datum** ab 22.04.2021  
**Uhrzeit** jeweils donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr  
**Therapien** 10 Einheiten  
**Anmeldeschluss** 29.03.2021  
**Kennziffer** 850 JP 04  
**Kosten** 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## ■ 3. Kurs

**Datum** ab 02.09.2021  
**Uhrzeit** jeweils donnerstags von 18.00 - 19.00 Uhr  
**Therapien** 10 Einheiten  
**Anmeldeschluss** 10.08.2021  
**Kennziffer** 850 JP 05  
**Kosten** 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de



# Bewegung und Fit im Alltag

Schwimmschule Plitsch Platsch, Wetzlar **Ort**

## ■ 1. Kurs

**Datum** ab 05.03.2021  
**Uhrzeit** jeweils freitags von 13.45 - 14.45 Uhr  
**Therapien** 10 Einheiten  
**Anmeldeschluss** 12.02.2021  
**Kennziffer** 850 JP 06  
**Kosten** 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## ■ 2. Kurs

**Datum** ab 21.05.2021  
**Uhrzeit** jeweils freitags von 13.45 - 14.45 Uhr  
**Therapien** 10 Einheiten  
**Anmeldeschluss** 29.04.2021  
**Kennziffer** 850 JP 07  
**Kosten** 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## ■ 3. Kurs

**Datum** ab 03.09.2021  
**Uhrzeit** jeweils freitags von 13.45 - 14.45 Uhr  
**Therapien** 10 Einheiten  
**Anmeldeschluss** 16.08.2021  
**Kennziffer** 850 JP 08  
**Kosten** 50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## Bewegung und Fit im Alltag

### Selbstverteidigung für Menschen mit Handicaps

Wochenendseminar

Wie verteidige ich mich gegen einen Angriff durch einen vermeintlich Stärkeren? Gibt es überhaupt Möglichkeiten, sich erfolgreich zu verteidigen, wenn ein Mensch aufgrund seiner Multiplen Sklerose z. B. nur wenig Kraft zur Verfügung hat oder auf einen Rollstuhl angewiesen ist?

Dies sind Fragen, die nicht nur MS-Kranke umtreiben. Unser Referent von der Gemeinnützigen Gesellschaft zur Förderung des inklusiven Sports mbH, ist in diesem Bereich erfahren, sitzt er schon lange aufgrund einer Rückenmarksverletzung im Rollstuhl. Mit diesen Themen beschäftigt er sich schon seit Längerem und weiß, dass auch Hilfsmittel bei der Abwehr eines Angriffs sehr nützlich sein können.

Selbstverteidigung hat nicht nur was mit körperlicher Stärke zu tun, sondern ebenso mit Achtsamkeit im Alltag, das Erkennen von bedrohlichen Situationen und die Vermeidung unnötiger Risiken.

Es erwartet Sie ein sehr komplexes und umfangreiches, spannendes Programm.

**Datum** Freitag bis Sonntag, 21.-23.05.2021

**Uhrzeit** Anreise bis 14.30 Uhr

**Therapien** INNdependence Hotel, Mainz

**Anmeldeschluss** 16.04.2021

**Kennziffer** 853 JP 03

**Kosten** 100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380

wesp@dmsg-hessen.de

## Bewegung und Fit im Alltag

### Rollstuhlmobilitätstraining

Tagesveranstaltungen

Ob ein MS-Patient sich mithilfe der eigenen Körperkraft oder im Elektrorollstuhl fortbewegt: Sicherheit ist wichtig und ein Rollstuhltraining sinnvoll – unabhängig davon, ob Sie schon länger im Rollstuhl sitzen, Ihren Rollstuhl erst vor kurzen bekommen haben oder in naher Zukunft ein Rollstuhl beantragen wollen. Im Rahmen unserer Veranstaltung sollen die Teilnehmer lernen, mit dem Rollstuhl umzugehen. Dazu erfolgt zunächst eine theoretische und praktische Einweisung in die Technik, Funktionsweise und Handhabung sowie die Grundlagen des sicheren Umgangs mit Hilfe einer Rollstuhlgebraucherschulung. Dabei bilden das Überwinden von Hindernissen und ein Sicherheitstraining die Praxisschwerpunkte. Auch Begleitpersonen lernen mit und müssen sich ebenfalls anmelden. Zu jeder Tagesveranstaltung bieten wir einen Folgekurs zur Auffrischung an.

Leihrollstühle stehen kostenlos für Teilnehmer und Begleitpersonen zur Verfügung.

#### ■ Kurs 1 in Ronneburg/Karben

**Datum** Samstag, 24.04.2021

**Uhrzeit** 10.00 - 16.00 Uhr

**Ort** Jugendzentrum Ronneburg

Auf dem weißen Berg, 63549 Ronneburg

**Anmeldeschluss** 03.04.2021

**Kennziffer** 853 JP 06

**Kosten** 20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380

wesp@dmsg-hessen.de



## Bewegung und Fit für den Alltag

### ■ Auffrischkurs 1

**Datum** Frühjahr 2021 – auf Anfrage  
**Uhrzeit** 10.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Berufsförderungswerk Karben  
Am Heroldsrain 1, 61184 Karben  
**Kennziffer** 853 JP 08  
**Kosten** 20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

### ■ Kurs 2 in Ronneburg/Karben

**Datum** Samstag, 18.09.2021  
**Uhrzeit** 10.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Jugendzentrum Ronneburg  
Auf dem weißen Berg, 63549 Ronneburg  
**Anmeldeschluss** 27.08.2021  
**Kennziffer** 853 JP 07  
**Kosten** 20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

### ■ Auffrischkurs 2

**Datum** Herbst 2021 – auf Anfrage  
**Uhrzeit** 10.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Berufsförderungswerk Karben  
Am Heroldsrain 1, 61184 Karben  
**Kennziffer** 853 JP 09  
**Kosten** 20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## Bewegung und Fit für den Alltag

### ■ Kurs 3 in Bad Wildungen

**Datum** Samstag, 17.04.2021  
**Uhrzeit** 10.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Wicker-Klinik  
Im Kreuzfeld 4, 34537 Bad Wildungen/Reinhardshausen  
**Anmeldeschluss** 22.03.2021  
**Kennziffer** 853 JP 11  
**Kosten** 20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

### ■ Fortgeschrittenenkurs 3

**Datum** Sonntag, 18.04.2021  
**Uhrzeit** 10.00 - 16.00 Uhr  
**Ort** Wicker-Klinik  
Im Kreuzfeld 4, 34537 Bad Wildungen/Reinhardshausen  
**Anmeldeschluss** 22.03.2021  
**Kennziffer** 853 JP 29  
**Kosten** 20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## Bewegung und Fit im Alltag

### Rollstuhlmobilitätstraining in der Stadt

Unsere Tagesveranstaltung startet in Frankfurt an der Hauptwache. Hier beginnt für alle Teilnehmer das Alltagstraining vor Ort: Bordsteinkanten, tiefe Wasserrinnen, Kopfsteinpflaster und andere schwierige Untergründe, sollen trotz hoher, körperlicher und koordinativer Einschränkungen bewältigt und eingeübt werden.

Dann geht es weiter zu eine der zahlreichen Tiefgaragen, um zu lernen, wie schwere Brandschutztüren zu öffnen sind. Der Abschluss des Tages bildet das Fahren auf einer Rolltreppe. Schon während des Kurses im Sommer 2019 zeigte sich, dass es unter fachkundiger An- und Begleitung auch die schaffen, die es sich zunächst nicht zutrauten.

Begleitpersonen dürfen selbst ausprobieren und erhalten Tipps und Hinweise wie sie unterstützen können. Informationsaustausch und Hinweise zu den Themen Fahrtechniken, richtiges Sitzen, Positionieren und weiteren zahlreichen Tipps, gehören ebenso zum Tagesablauf, wie das Abstimmen der Inhalte mit dem Können und den Bedürfnissen der Teilnehmer/Innen.

Daher spielt die Art des Rollstuhls keine Rolle, egal ob es sich dabei um einen mit eigener Körperkraft oder elektrisch (außer Fahren auf der Rolltreppe) angetriebenen handelt. TeilnehmerInnen, die über Lauffähigkeiten verfügen (Rollator) können das Angebot auch ‚zu Fuß‘ nutzen, wenn auch nur zeitweise.

Ziel soll sein, dass jeder Betroffene etwas für sich in einem solchen Kurs erlernt und das wiederum führt zu neu gewonnener Selbstbestimmung, mehr Mobilität und größeren Freiräumen.

## Bewegung und Fit im Alltag

Samstag, 24.07.2021  
10.00 - 16.00 Uhr  
Café Hauptwache, An der Hauptwache 15, 60313 Frankfurt  
01.07.2020  
853 JP 10  
20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder  
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**  
**Uhrzeit**  
**Ort**  
**Anmeldeschluss**  
**Kennziffer**  
**Kosten**  
**Anmeldung**



## Bewegung und Fit im Alltag



### Kompaktkurs Klettern

Klettern verbessert die Motorik und das Gleichgewicht bei MS-Erkrankten, erhöht Kraft und Ausdauer und bringt Selbstvertrauen. Dabei ist es so vielseitig, dass jeder MS-Kranke mit seinen spezifischen Symptomen an der Kletterwand individuell gefördert werden kann. Auch schwerer Betroffene, die auf den Rollstuhl angewiesen sind, können davon profitieren und durch regelmäßiges Üben ihre motorische Leistungsfähigkeit verbessern. Unterscheiden muss man zwischen Sportklettern, für das ein Kletterpartner erforderlich ist und bei dem man wegen der Höhe an einem Seil gesichert ist und Therapeutischem Klettern. Das Grundprinzip und auch die Nutzungsmöglichkeiten sind jedoch in beiden Fällen gleich.

Bei unserem Kompaktkurs „Klettern mit MS“ geht es hoch hinaus, denn Sie haben die Möglichkeit, sich am Seil gesichert an der großen Kletterwand auszuprobieren. Sie werden dabei von den qualifizierten Trainern des Kletterzentrums Nordhessen und einer Physiotherapeutin unterstützt. Die Übungen richten sich nach den Fähigkeiten der Teilnehmer und auch schwerer Betroffene sind herzlich eingeladen, allerdings sollten die Beine noch bewegt werden können und noch etwas Kraft in den Armen vorhanden sein.

Hinweis für Rollstuhlfahrer: Die Halle ist mit dem Rollstuhl befahrbar, die Toiletten sind jedoch nicht behindertengerecht ausgebaut.

**Datum** 06.03. / 13.03. / 20.03.2021  
**Uhrzeit** jeweils samstags von 10.00 - 14.00 Uhr  
**Ort** Kletterzentrum Nordhessen

Johanna-Waescher-Str. 4, 34131 Kassel

3 Einheiten

**Anmeldeschluss** 12.02.2021

**Kennziffer** 850 JP 09

**Kosten** 40,00 € für Mitglieder, 80,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung** Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380, wesp@dmsg-hessen.de

## Bewegung und Fit im Alltag

### Schnuppertag Klettern

*Tagesveranstaltung*

Gesichert mit Seil und Klettergurt können auch Menschen mit Handicap Wände erklimmen. In diesem 2-stündigen Kleingruppenworkshop bekommt jeder Teilnehmer mehrfach die Gelegenheit in der Kletterhalle sich und seine Fähigkeiten in der Senkrechten auszuprobieren und den schönen Klettersport kennenzulernen. Dabei werden Sie von einem Trainer mit langjähriger Klettererfahrung unterstützt. Dieser ist ausgebildeter Kletterbetreuer des Deutschen Alpenvereins e.V.

Donnerstag, 06.05.2021

18.00 - 20.00 Uhr

Kletterhalle, Lichtwiesenweg 15, 64287 Darmstadt

06.04.2021

853 JP 12

20,00-30,00 € für Mitglieder, 40,00-60,00 € für Nichtmitglieder  
(Teilnehmergebühr variiert je nach Teilnehmerzahl)

Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380

wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**

**Uhrzeit**

**Ort**

**Anmeldeschluss**

**Kennziffer**

**Kosten**

**Anmeldung**



## Bewegung und Fit im Alltag

### Klettern mit Handicap am Seil – Eine Heranführung

„Wollten Sie immer schon mal buchstäblich die Wand hoch gehen?“ Hier können Sie es! Wir begleiten und unterstützen Sie, damit Sie sicher neue Horizonte entdecken können mit einem Handicap.

Vertrauen Sie unserer sportpraktischen Expertise mit neurologischen Erkrankungen ([www.neuowerkstatt.de](http://www.neuowerkstatt.de) & [www.aktionspotentiale.de](http://www.aktionspotentiale.de)) und unserer langjährigen Erfahrung beim Klettern und mit Sicherungstechniken (ausgebildet vom Deutschen Alpenverein e.V.).

<b>Datum</b>	ab 10.06. / 17.06. / 24.06. / 01.07.2021
<b>Uhrzeit</b>	jeweils donnerstags von 18.00 - 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kletterhalle, Lichtwiesenweg 15, 64287 Darmstadt
<b>Therapien</b>	4 Einheiten
<b>Anmeldeschluss</b>	10.05.2021
<b>Kennziffer</b>	850 JP 10
<b>Kosten</b>	25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

<b>Datum</b>	ab 02.09. / 09.09. / 16.09. / 23.09.2021
<b>Uhrzeit</b>	jeweils donnerstags von 18.00 - 20.00 Uhr
<b>Ort</b>	Kletterhalle, Lichtwiesenweg 15, 64287 Darmstadt
<b>Therapien</b>	4 Einheiten
<b>Anmeldeschluss</b>	06.04.2021
<b>Kennziffer</b>	850 JP 11
<b>Kosten</b>	25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

## Bewegung und Fit im Alltag

### Feldenkrais auf dem Pferd

Mit der Feldenkrais-Methode und dem Partner Pferd können Sie in der Natur Ihre Körperwahrnehmung durch Bewegung verbessern und eine neue Bewusstheit erfahren.

Die natürlichen Bewegungen des Pferdes, die direkt auf unseren Körper übertragen werden, haben eine Tiefenwirkung. Die Lockerung angespannter Körperpartien kann damit erreicht werden. Durch leichte und angenehme Bewegungen wird Ihre Aufmerksamkeit geschult und ein Gefühl von Balance, Leichtigkeit und Freude kann entstehen.

Vorkenntnisse und Erfahrungen mit Pferden sind nicht erforderlich. Sie brauchen lediglich bequeme Kleidung, feste Schuhe und eine Decke.

	ab 30.05. / 13.06. / 27.06.2021
	jeweils sonntags von 10.00 - 13.00 Uhr
	Hof Kattenbicke, Sachsenhäuser Str. 31, 34513 Waldeck
	07.05.2021
	850 JP 12
	50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder
	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380
	wesp@dmsg-hessen.de



<b>Datum</b>
<b>Uhrzeit</b>
<b>Ort</b>
<b>Anmeldeschluss</b>
<b>Kennziffer</b>
<b>Kosten</b>
<b>Anmeldung</b>



## Bewegung und Fit für den Alltag

### Feldenkrais

Wochenendseminar

Die Wirkung der Feldenkrais-Methode beruht auf ihrem Einfluss auf das Wechselspiel zwischen Nervensystem, Skelett und Muskulatur und ist somit besonders gut für Menschen mit neurologischen Erkrankungen wie der Multiple Sklerose geeignet. Durch diese Bewegungsschulung werden Sie entdecken, dass Sie sich viel müheloser bewegen können, wenn Sie sich Ihrer Bewegungen bewusst werden. Durch aufmerksames Wahrnehmen ändern sich erlernte Haltungen und Bewegungsmuster; Ihre Koordination und Ihr Gleichgewicht verbessern sich. Mit Hilfe von angeleiteten, einfachen und leichten Bewegungsabläufen spüren Sie, wie jede einzelne Bewegung mit Ihrem ganzen Körper und Befinden zusammenhängt. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte bringen Sie eine Decke sowie bequeme Kleidung und warme Socken mit.

## Bewegung und Fit für den Alltag

### Kettwiesel-Tour 2.0

Tagesveranstaltungen

Auf der „Kettwiesel-Tour“ haben die Teilnehmer die Möglichkeit die Liegefahrräder kennenzulernen und direkt auszuprobieren. Die Räder verfügen über einen elektrischen Zusatzmotor, sind leicht, kippstabil und werden vor Fahrtantritt auf den jeweiligen Fahrer angepasst. Die „Kettwiesel-Tour 2.0“ führt mit nur geringer Steigung größtenteils auf dem Ederseebahn-Radweg rund 32 Kilometer von Korbach zur Sperrmauer am Edersee. Etwa in der Mitte der Strecke ist eine Mittagspause im Bahnhof Netze geplant, von dort geht es dann weiter bis zum Zielpunkt, der Talsperre am Edersee. Am Ende der Tour kann sich bei einem gemeinsamen Kaffeetrinken über das Erlebte ausgetauscht, bevor die Teilnehmer von den Fahrzeugen der DMSG wieder zurück zum Startpunkt in Korbach gebracht werden. Die Kettwiesel-Tour wird von der DMSG begleitet, so dass die Teilnehmer an mehreren Punkten die Möglichkeit haben ihre Fahrt zu unterbrechen. Darüber hinaus besteht die Möglichkeit mehrere Räder aneinander zu montieren, damit garantiert niemand auf der Strecke bleibt. Die Kosten für die Verpflegung sind im Teilnehmerbeitrag nicht enthalten. Bitte beachten Sie für Ihre Planung, dass sich das Ende der Tour je nach Tempo der Gruppe und der benötigten Pausen verzögern könnte.



**Datum** Freitag bis Sonntag, 19.-21.02.2021

**Uhrzeit** Anreise bis 14.30 Uhr

**Ort** Hotel im Kornspeicher, Marburg

**Anmeldeschluss** 04.01.2021

**Kennziffer** 853 J 13

**Kosten** 100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

10.00 - 17.30 Uhr

Start: Parkplatz Wildunger Landstraße, Korbach

Ziel: Staumauer Edersee

16.04.2021

25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder

Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380, wesp@dmsg-hessen.de

**Uhrzeit**

**Ort**

**Anmeldeschluss**

**Kosten**

**Anmeldung**

Samstag, 08.05.2021

853 JP 14

**Datum**

**Kennziffer**

Sonntag, 09.05.2021

853 JP 15

**Datum**

**Kennziffer**

## Bewegung und Fit für den Alltag



### Schnuppertag Bogenschießen

*Tagesveranstaltung*

Bogenschießen kann sowohl die körperlichen als auch die kognitiven Fähigkeiten bei MS verbessern. Regelmäßiges Bogenschießen stärkt die Schulter-, Arm- und Nackenmuskeln, kräftigt die Rumpfmuskulatur und fördert Koordination, Gleichgewicht und Beweglichkeit. Bei unserem Schnuppertag „Bogenschießen“ haben die Teilnehmer die Gelegenheit die grundlegenden Techniken des Bogensports kennenzulernen. Dazu gehören ein stabiler Stand, die Haltung des Bogenarms und das Ziehen der Sehne. Ebenso wichtig sind Ruhe und Konzentration. Das Schießen ist sowohl im Stehen als auch im Sitzen möglich und somit auch für Rollstuhlfahrer geeignet. Wir haben auf Hof Kattenbicke die Möglichkeit draußen oder in der Halle zu schießen und sind somit unabhängig vom Wetter. Für die Verpflegung ist selbst zu sorgen

<b>Datum</b>	Samstag, 28.08.2021
<b>Uhrzeit</b>	11.00 - 14.00 Uhr
<b>Ort</b>	Wicker-Klinik Im Kreuzfeld 4, 34537 Bad Wildungen/Reinhardshausen
<b>Anmeldeschluss</b>	30.07.2021
<b>Kennziffer</b>	853 JP 16
<b>Kosten</b>	10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

## Bewegung und Fit für den Alltag

### Hilfe, ich bin so schusselig – Workshop zum besseren Umgang mit Gedächtnis- und Konzentrationsproblemen

*Wochenendseminar*

Neben motorischen und sensiblen Reiz- und Ausfallerscheinungen bestimmen in vielen Fällen Einschränkungen von Konzentration, Aufmerksamkeit und Gedächtnis den Alltag von MS-Kranken. Viele Betroffene erfahren – mal mehr, mal weniger – Konzentrationsprobleme, eine rasche Ermüdbarkeit oder dass sie das eine oder andere vergessen und sich nicht mehr an Namen erinnern können.

Diese Einschränkungen stellen MS-Betroffene vor große Probleme am Arbeitsplatz und im Alltag. Insbesondere Arbeiten mit einer hohen Anforderung an die Konzentration, die ein großes Maß an Gedächtnisleistung und Merkfähigkeit voraussetzen, bringen die Betroffenen unter starken Leistungsdruck und Dauerstress. Eine solche Daueranspannung kann sich negativ auf den Krankheitsverlauf und die psychische Befindlichkeit auswirken.

Wir wollen MS-Betroffenen die Möglichkeit bieten, ihre Einschränkungen und Probleme anzusprechen, mit dem Ziel einer individuellen Hilfestellung im Alltag.

Freitag bis Sonntag, 30.04.- 02.05.2021	<b>Datum</b>
Anreise bis 14.00 Uhr	<b>Uhrzeit</b>
Kloster Bad Soden-Salmünster	<b>Ort</b>
30.03.2021	<b>Anmeldeschluss</b>
853 JP 17	<b>Kennziffer</b>
100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder	<b>Kosten</b>
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380	<b>Anmeldung</b>
wesp@dmsg-hessen.de	

## Gesundheit und Ernährung



### MS und Ernährung

Tagesveranstaltung

Gesundes und schmackhaftes, vollwertiges Essen und Trinken haben bei der MS einen hohen Stellenwert. Wenn es dann noch zum jeweiligen Ess-Typ passt, fällt das Umsetzen meist leicht.

Ein gut funktionierender Organismus hat die Fähigkeit, Krankheitsprozesse im Körper positiv zu beeinflussen. Mit welchen Lebensmitteln gelingt es, tagtäglich die Abwehr- und Selbstheilungskräfte des Körpers zu steigern? Dies und praktische Tipps erfahren Sie in diesem Vortrag. Der kleine Zubereitungs-Workshop und die anschließende Verkostung möchten Sie überzeugen, dass gesundheitsförderndes Essen schnell zubereitet und lecker sein kann.

MS-Betroffene, Angehörige sowie interessierte Laien sind herzlich eingeladen, sich zu informieren, zu probieren und Fragen zu stellen.

**Datum** Samstag, 18.09.2021

**Uhrzeit** 10.00 - 13.00 Uhr

**Ort** Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt

**Anmeldeschluss** 18.08.2021

**Kennziffer** 853 JP 18

**Kosten** 10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## Entspannung und Balance

### Tai Chi – Bewegung und Achtsamkeit

Wochenendseminar

Tai Chi ist eine Bewegungskunst aus China, die sich durch die fließenden, runden und weichen Bewegungen auszeichnet. In einer Studie der Klinik Hohe Warte in Bayreuth wird aufgezeigt, dass Tai Chi sich eignet „um Menschen mit MS an körperliche Aktivität heran zu führen“. Tai Chi zeichnet sich durch die vielfältige Wirkung auf Körper und Psyche aus:

- unterstützt die Balance, Beweglichkeit und allgemeine Gesundheit
- fördert eine aufrechte Haltung
- fördert eine gesunde Knie-, Hüft- und Rückenhaltung
- vermittelt den mühelosen Umgang mit Kräften und die erstaunliche Wirkung des Loslassens
- hilft beim Stressabbau und fördert die Entspannung

Das palliativ-regenerative Stressmanagementverfahren Tai Chi ist durch das darin enthaltene Achtsamkeitstraining und die langsamen Bewegungen sehr wirksam. Übungen können mit wenig Aufwand erlernt und gut selber zu Hause praktiziert werden.

Freitag, 12.02., bis Sonntag, 14.02.2021

Anreise bis 14.30 Uhr

INNdependence Hotel, Mainz

11.01.2021

853 JP 19

100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder

Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380

wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**

**Uhrzeit**

**Ort**

**Anmeldeschluss**

**Kennziffer**

**Kosten**

**Anmeldung**

## Entspannung und Balance



### **Eutonie in Bewegung kommen – Lösen von alten Strukturen** *Tagesveranstaltung*

In einer wachen Aufmerksamkeit konzentrieren wir uns auf kleine Regionen unseres Körpers. Wir entdecken, wie eutonisches Dehnen unseren Gelenken, Muskulatur und Faszien mehr Raum eröffnet, und erleben Druck als positives Mittel, um in Bewegung zu kommen. Unser Ziel ist es, eine Art des Bewegens zu finden, die eine besondere Qualität unserer muskulären Aktivität erreicht und auf unsere Präsenz und Klarheit wirkt. Das Seminar bietet uns Raum für das Empfinden unseres Körperbewusstseins, für wertfreie Bewegungsgestaltung und für Austausch und Freude am eigenen Körperbild.

**Datum** Samstag, 29.05.2021

**Uhrzeit** 10.00 - 13.00 Uhr

**Ort** physioMental & Eutonie, Fliednerweg 7, 64367 Mühlthal

**Anmeldeschluss** 29.04.2021

**Kennziffer** 853 JP 20

**Kosten** 10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380,  
wesp@dmsg-hessen.de

## Entspannung und Balance

### **Haltung zeigen mit MS**

*Wochenendseminar*

An diesem Wochenende geht es um die verschiedenen Aspekte von Haltung. Das Seminar besteht aus einer ausgewogenen Mischung von Bewegung, Entspannung, Wissensvermittlung und Gesprächen. Viele Anregungen lassen sich direkt in den Alltag umsetzen.

MS wirkt auf alle Haltungsebenen. Betroffene erleben häufig Einschränkungen in der Körperhaltung, besonders im Stand. Die Nutzung von Stöcken, Rollator oder Rollstuhl macht es schwerer, Haltung zu zeigen. Das kann kompensiert werden durch bewusste Präsenz und Ausstrahlung, allerdings braucht es dazu eine starke innere Haltung. Das ist leicht gesagt... besonders zu Beginn, wenn das Leben durch die Diagnose komplett auf den Kopf gestellt wird. Erst nach und nach wird die MS in den Alltag integriert und es kann sich eine neue Lebenshaltung entwickeln. Diese neue Haltung wird beim Seminar gestärkt.

Bitte mitbringen:  
dicke Socken, ein Kissen, eine Decke oder Matte.



Freitag bis Sonntag, 03.-05.09.2021

Anreise bis 14.00 Uhr

INNdependence Hotel, Mainz

03.08.2021

853 JP 21

100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder

Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380

wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**

**Uhrzeit**

**Ort**

**Anmeldeschluss**

**Kennziffer**

**Kosten**

**Anmeldung**

## Entspannung und Balance



### **Schnuppertag Lachyoga**

*Tagesveranstaltung*

Möchten Sie eine einzigartige Methode kennenlernen, nach der jeder ohne Grund lachen und damit mehr Freude im Leben erfahren kann? Mit Lachyoga können Sie auf entspannte Art etwas für Körper, Geist und Seele tun. Als Sofortmeditation hilft Lachyoga dabei, Sorgen loszulassen und auch in schwierigen Situationen eine positive Lebenseinstellung beizubehalten. Stress wird abgebaut, der Stoffwechsel angeregt und Schmerzen und andere unangenehme Symptome können gelindert oder als weniger belastend empfunden werden. Spielerisch, mit einfachen Mitteln wie Atem-, Lach- und Entspannungsübungen aktivieren Sie den gesamten Kreislauf und verbessern Ihre Stimmung.

Die Übungen können im Stehen oder Sitzen (auch im Rollstuhl) ausgeführt werden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

**Datum** Samstag, 05.06.2021

**Uhrzeit** 15.00 - 17.00 Uhr

**Ort** Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt

**Anmeldeschluss** 05.05.2021

**Kennziffer** 853 JP 22

**Kosten** 10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380

wesp@dmsg-hessen.de

## Entspannung und Balance

### **Kreativworkshop zum Thema Veränderung und Entwicklung**

*Tagesveranstaltung*

Eine wunderbare Methode, um die eigenen Wünsche sichtbar zu machen und persönliche Entwicklungen zu befördern ist die Herstellung einer Collage oder Visionboardes.

Wir erschaffen im Workshop ein farbenprächtiges Wunschbild.

Nach einer ruhigen Einstimmung auf unser Thema geht es los: Wir nehmen uns Zeit und einen Stapel alter Zeitschriften. Nun werden Bilder ausgeschnitten, welche uns ansprechen und zum persönlichen Thema passend erscheinen. Aus diesem Stapel wird das Beste ausgesucht und zu einer bunten Collage zusammengeklebt. Das Ergebnis ist immer überraschend und stark! Hier zeigen sich nicht nur die bewussten Vorsätze, sondern es können auch tiefer sitzende Wünsche und ungehörte Bedürfnisse zum Vorschein kommen.

Die wunderbaren Visionsbilder werden zuhause aufgehängt und entfalten beim Anschauen ihre kraftvolle Wirkung.

Vorkenntnisse sind nicht nötig. Wenn vorhanden, können aus-gelesene Illustrierte mitgebracht werden.

**Datum** Samstag, 12.06.2021

**Uhrzeit** 10.00 - 14.00 Uhr

**Ort** Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt

**Anmeldeschluss** 12.05.2021

**Kennziffer** 853 JP 23

**Kosten** 10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380

wesp@dmsg-hessen.de

## Entspannung und Balance



### Yoga

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 unserer Aufgaben zu meistern.

Die Angebote richten sich auch an MS-Betroffene, die körperlich eingeschränkt sind oder einen Rollstuhl nutzen. Die verschiedenen Übungen werden je nach individuellem Können auf dem Boden oder vom Stuhl aus praktiziert und an die Übenden angepasst. Die Teilnehmer, die die Übungen auf dem Boden durchführen möchten, sollten in der Lage sein, ohne Hilfe auf den Boden zu gelangen.

### ■ Yoga Wochenendseminar

<b>Datum</b>	Freitag bis Sonntag, 29.-31.01.2021
<b>Uhrzeit</b>	Anreise bis 14.30 Uhr
<b>Ort</b>	Bonifatiushaus Fulda, Neuenbergerstr. 3-5, 36041 Fulda
<b>Anmeldeschluss</b>	09.12.2020
<b>Kennziffer</b>	853 JP 24
<b>Kosten</b>	100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

<b>Datum</b>	Freitag bis Sonntag, 12.-14.11.2021
<b>Uhrzeit</b>	Anreise bis 14.30 Uhr
<b>Ort</b>	Bonifatiushaus Fulda, Neuenbergerstr. 3-5, 36041 Fulda
<b>Anmeldeschluss</b>	01.10.2021
<b>Kennziffer</b>	853 JP 25
<b>Kosten</b>	100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

## Entspannung und Balance

### ■ Yoga kennt kein Alter – Ein sanfter Hatha-Yoga-Kurs in Frankfurt

Alle diejenigen, die Yoga üben, gewinnen an Zufriedenheit. Während die Muskeln entspannen, wird der Geist frisch. Der 10-Wochenkurs richtet sich an alle Yoga-Interessierten. Jeder ist herzlich willkommen. In diesem Kurs wechseln sich sanfte Yoga-Übungen, besonders für Rücken, Schulter und Nacken, mit kleinen Atemübungen ab. Auch werden Bewegungen und Haltungen für etwas mehr Beweglichkeit und Koordination geübt. Diese Art des gemeinsamen Üben stärkt die innere und äußere Balance. Jede Kurseinheit endet mit einer geführten finalen Entspannung. Für alle, die einen Stuhl bevorzugen, stellen wir diesen gerne zur Verfügung.

jeweils montags, von 17.00 bis 18.15 Uhr  
Yogazentrum, Heidestraße 10, 60316 Frankfurt  
10 Einheiten  
50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder  
Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

**Uhrzeit**  
**Ort**  
**Therapien**  
**Kosten**  
**Anmeldung**

ab 11.01.2021	<b>Datum</b>
21.12.2020	<b>Anmeldeschluss</b>
850 JP 13	<b>Kennziffer</b>

ab 21.06.2021	<b>Datum</b>
01.06.2021	<b>Anmeldeschluss</b>
850 JP 14	<b>Kennziffer</b>

ab 04.10.2021	<b>Datum</b>
15.09.2021	<b>Anmeldeschluss</b>
850 JP 15	<b>Kennziffer</b>



## Entspannung und Balance



### Alexandertechnik: anstoßen – bewegen – entwickeln

Tagesveranstaltung

Die Alexander-Technik ist eine körperorientierte Methode, die das Wiedererlernen eines natürlichen Körpergebrauchs ermöglicht eine bessere Bewegungsqualität, die als neu gewonnene Leichtigkeit wahrgenommen wird. In uns unbewussten Verspannungs- und Haltungsmustern liegt häufig die Ursache für einen Mangel an Vitalität und fehlende Leichtigkeit in Bewegungsabläufen bzw. für in der Folge entstehende körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verspannungen in den Schultern und im Nacken. Auch MS bedingte Bewegungseinschränkungen können durch den Einsatz der Alexandertechnik positiv beeinflusst werden. Unsere Tagesveranstaltung bietet Ihnen die Gelegenheit, diese Technik kennenzulernen und Ihnen erste Impulse und Anregungen für den Alltag zu vermitteln.

**Datum** Samstag, 25.09.2021

**Uhrzeit** 11.00 - 13.00 Uhr

**Ort** Bildungsforum Sankt Michael, Die Freiheit 2, 34117 Kassel

**Anmeldeschluss** 20.08.2021

**Kennziffer** 853 JP 26

**Kosten** 20,00 € für Mitglieder, 40,00 € für Nichtmitglieder

**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380

wesp@dmsg-hessen.de

### Beweglicher Beckenboden

Tagesveranstaltung – für Männer und Frauen

Wir verbringen immer mehr Zeit im Sitzen. Das führt häufig zu einer Überlastung des Halte- und Bewegungsapparates und zu Beschwerden im Becken und unteren Rücken. Eine Erschlaffung oder eine zu starke Spannung der Beckenbodenmuskulatur sind Auslöser für Migräne, Kieferknirschen, Rückenschmerzen, sexuelle Probleme, häufiger Harndrang, Prostatavergrößerung,

## Entspannung und Balance

Menstruationsschmerz und Probleme im Darmbereich.

Hinzu kommt, dass chronische Erkrankungen, Asthma, hormonelle Veränderungen, schweres Heben, Schwangerschaft und Geburt den Beckenboden schwächen. In einer herzlichen und erfrischenden Atmosphäre erleben Sie die Beweglichkeit Ihres Beckens in Verbindung mit den Füßen, dem Brustkorb und dem Schultergürtel. Die Übungen aus der Eutonie richten sich nach den individuellen Möglichkeiten.

Samstag, 23.10.2021

10.00 - 13.00 Uhr

physioMental & Eutonie, Fliednerweg 7, 64367 Mühlthal

23.09.2021

853 JP 27

10,00 € für Mitglieder, 20,00 € für Nichtmitglieder

Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380

wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**

**Uhrzeit**

**Ort**

**Anmeldeschluss**

**Kennziffer**

**Kosten**

**Anmeldung**

### 8samkeit, Meditation und Lebensfreude

Wochenendseminar

„Achtsamkeit“ ist in aller Munde und seit einigen Jahren sehr in Mode gekommen. Auf dieser Wochenend-Abenteuerreise werden wir zahlreiche Übungen und Erfahrungsräume erforschen und dabei erleben, was Achtsamkeit für uns bedeutet. Bei den Praxisübungen richten wir den Blick neugierig nach innen, folgen inneren Bildern, beobachten den Atem, erkunden den Körper mit unserer freundlichen Aufmerksamkeit, bewegen uns behutsam und lauschen Musik. Dieses bunte Programm lässt uns das Gebäude der Achtsamkeit entdecken, in dem auch die Meditation eine „Etage“ ausmacht. Zudem gibt es ausreichend Raum für Austausch und vor allem auch für Humor und Spaß, sodass wir die Erfahrungen des Wochenendes mit Leichtigkeit in den eigenen Alltag übertragen können.



## Entspannung und Balance

Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

**Datum** Freitag bis Sonntag, 03.-05.12.2021  
**Uhrzeit** Anreise bis 14.30 Uhr  
**Ort** Kloster Bad Soden Salmünster  
**Anmeldeschluss** 27.10.2021  
**Kennziffer** 853 JP 28  
**Kosten** 100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

### Nachholtermine aus 2020

**Datum** Freitag bis Sonntag, 09.-11.04.2021  
**Uhrzeit** Anreise bis 14.30 Uhr  
**Ort** Bad Salzhausen  
**Anmeldeschluss** 01.03.2021  
**Kennziffer** 853 JP 30  
**Kosten** 100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

**Datum** Freitag bis Sonntag, 25.-27.06.2021  
**Uhrzeit** Anreise bis 14.30 Uhr  
**Ort** Bad Salzhausen  
**Anmeldeschluss** 03.05.2021  
**Kennziffer** 853 JP 31  
**Kosten** 100,00 € für Mitglieder, 200,00 € für Nichtmitglieder  
**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

## Kreativ dabei

### Kreatives Malen in Frankfurt

In diesem Kurs gehen wir auf die Suche nach unseren schöpferischen Kräften und lassen diese durch das experimentelle Malen wieder sichtbar werden.

Wir wollen die kreativen Möglichkeiten entdecken, die in den Werkzeugen Pinsel, Spachtel und Schwamm und den Materialien wie Papier, Farbe und Wasser liegen. Wir wollen außerdem Farben erleben, Farbklänge und Formen finden, die der eigenen Wahrnehmung entsprechen, Freude an der Entstehung eines Bildes, Freude am Ausprobieren entdecken sowie Grundwissen über Farb- und Kompositionslehre in Theorie und Praxis erfahren. Kenntnisse im Malen sind nicht erforderlich.



#### ■ 1. Kurs

ab 11.03.2021  
jeweils donnerstags von 15.00 - 17.00 Uhr  
im VdK, Ostparkstraße 37  
10 Einheiten  
19.02.2021  
850 JP 16  
50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder  
Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380, wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**  
**Uhrzeit**  
**Ort**  
**Therapien**  
**Anmeldeschluss**  
**Kennziffer**  
**Kosten**  
**Anmeldung**

#### ■ 2. Kurs

ab 09.09.2021  
jeweils donnerstags von 15.00 - 17.00 Uhr  
im VdK, Ostparkstraße 37  
10 Einheiten  
19.08.2021  
850 JP 17  
50,00 € für Mitglieder, 100,00 € für Nichtmitglieder  
Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380, wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**  
**Uhrzeit**  
**Ort**  
**Therapien**  
**Anmeldeschluss**  
**Kennziffer**  
**Kosten**  
**Anmeldung**

## Aquarellkurse

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

### ■ 1. Kurs

<b>Datum</b>	ab 02.03.2021
<b>Uhrzeit</b>	jeweils dienstags von 15.30 - 17.30 Uhr
<b>Ort</b>	Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
<b>Anmeldeschluss</b>	5 Einheiten
<b>Therapien</b>	02.02.2021
<b>Kennziffer</b>	850 JP 18
<b>Kosten</b>	25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

### ■ 2. Kurs

<b>Datum</b>	ab 13.04.2021
<b>Uhrzeit</b>	jeweils dienstags von 15.30 - 17.30 Uhr
<b>Ort</b>	Beratungsstelle Darmstadt, Ahastr. 5, 64285 Darmstadt
<b>Anmeldeschluss</b>	5 Einheiten
<b>Therapien</b>	13.03.2021
<b>Kennziffer</b>	850 JP 19
<b>Kosten</b>	25,00 € für Mitglieder, 50,00 € für Nichtmitglieder
<b>Anmeldung</b>	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

## 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. Fotos unter [www.vogelsbergdorf.de](http://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. Bedingt durch die Corona-Pandemie wird es Einschränkungen entsprechend der Hygienevorschriften geben. Auf der Homepage des Hauses ist das Gäste-Hygiene ABC einzusehen. Das nahe Thermalbad Herbstein lädt zu entspannten Momenten ein.  
Für An- und Abreise kann unser Fahrdienst genutzt werden.



Montag bis Sonntag, 05.04.-11.04.2021	<b>Datum</b>
Herbstein Kolping Feriendorf	<b>Ort</b>
22.01.2021	<b>Anmeldeschluss</b>
856 JP 01	<b>Kennziffer</b>
Mitglieder: 60,00 € für Mütter, 30,00 € für deren Kinder	<b>Kosten</b>
Nichtmitglieder: 120,00 € für Mütter, 60,00 € für deren Kinder	
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380	<b>Anmeldung</b>
wesp@dmsg-hessen.de	

### U30 Camp – Meet'n Chill

Das U30 Camp 2021 für junge MS Betroffene zwischen 18 und 30 Jahren findet erneut in Kooperation der beiden DMSG-Landesverbänden Baden-Württemberg (AMSEL) und Hessen statt.

Die Reise führt wieder zum Bodensee, dieses Jahr allerdings zum ersten Mal auf die Insel Reichenau. Das Haus liegt direkt am See und bietet beste Voraussetzungen für eine gelungene Auszeit. Die Unterbringung erfolgt in Mehrbettzimmern, die Belegung bestimmen die TeilnehmerInnen vor Ort gemeinsam. Drei Tage lang habt Ihr dann die Gelegenheit, andere junge MS-Betroffene kennenzulernen, Euch auszutauschen und gepflegt die Seele baumeln zu lassen. Ihr könnt außerdem einen Freund oder eine Freundin mitbringen und das kostenlos! Wir möchten Euch Raum für Eure Themen geben und Anregungen für den Austausch bieten. Für alle Eure Fragen rund um die MS stehen an einem Camp-Tag außerdem auskunftsfreudige Experten bereit.

**Datum** Donnerstag bis Sonntag, 24.-27.06.2021

**Uhrzeit** Anreise bis 14.30 Uhr

**Ort** Haus Insel Reichenau, Markusstraße 15, 78479 Reichenau

**Anmeldeschluss** 10.05.2021

**Kennziffer** 856 JP 02

**Kosten** 50,00 € für Mitglieder (Begleitpersonen sind frei)

**Anmeldung** Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

### Kinder- und Jugendfreizeit – Ab in den Wald

*Sommerfreizeit in Grävenwiesbach für Kinder und Jugendliche von 9 bis 14 Jahren*

2021 bieten wir eine spannende und abenteuerreiche Freizeit in der Jugendherberge Grävenwiesbach im Taunus an. Es warten vielseitige Angebote auf euch: im angrenzenden Wald der Jugendherberge liegt ein Hochseilgarten, der zum Klettern genutzt werden kann. Bei einer GPS Rallye oder beim Umgang mit Karte und Kompass könnt ihr euren Orientierungssinn auf die Probe stellen. Beim intuitiven Bogenschießen kommt es auf Konzentration, Ruhe und Geschick an. Knifflige Aufgaben für euer Team sind die ideale Herausforderung, eure Kooperationsfähigkeit und euer Vertrauen ineinander sowie eure Cleverness unter Beweis zu stellen. Der ausgedehnte Wald in dem die Jugendherberge liegt bietet eine tolle Kulisse für spannende Geländespiele und für Walderkundungen. Auf dem nahe gelegenen Fußballplatz könnt ihr euch austoben, und im Jugendherbergs-Tipi gibt es eine Lagerfeuerstelle, an der ihr es euch abends gemütlich machen könnt. Hier könnt ihr auch grillen oder Stockbrot ins Feuer halten. Vielleicht übt ihr euch sogar mal darin, ein Feuer ohne moderne Hilfsmittel zu entzünden? Wenn das Wetter mal nicht ganz so gut mitspielt bietet das Tipi einen guten Unterschlupf - wird es allzu heiß, dann lockt das Schwimmbad.

Euch erwarten also Abenteuer, Natur und Erholung pur! Natürlich könnt Ihr mit eigenen Wünschen das Programm mitgestalten. Das Team von „Natur bewegt e.V.“ freut sich auf Euch!

Montag bis Freitag, 02.-13.08.2021

Grävenwiesbach, Jugendherberge

15.04.2021

856 JP 03

120,00 € für Kinder von Mitgliedern

240,00 € für Kinder von Nichtmitgliedern

Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380, wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**

**Ort**

**Anmeldeschluss**

**Kennziffer**

**Kosten**

**Anmeldung**



## Hin und Weg



### Sommerfreizeit an der Nordsee

für Familien und Einzelreisende

Da die Sommerfreizeit 2020 nach Cuxhaven leider nicht stattfinden konnte, wird sie 2021 noch einmal angeboten.

Das Ferienhotel Dünenhof liegt im Ortsteil Berensch (Cuxhaven), ist komplett barrierefrei und verfügt über 50 Zimmer mit Sat-TV, Telefon, Du/WC. Die mit Terrasse oder Balkon ausgestatteten Zimmer befinden sich im Haus Windrose. Vier der rollstuhlgerechten Zimmer verfügen über einen elektrischen Pflegebettrahmen. Im Haus gibt es ein Schwimmbad mit Lifter, eine Sauna, Parkplätze, Kegelbahn, Minigolfanlage, Boulebahn, Sporthalle und Kinderspielplatz. Nähere Infos erhalten Sie auch über: [www.duenenhof.org](http://www.duenenhof.org)

Genießen Sie im Sommer den besonderen Reiz des Nationalparks Wattenmeer mit seinen dem Meer vorgelagerten Salzwiesen. Diese einmalige Landschaft lädt dazu ein, die Seele baumeln zu lassen und zur Ruhe zu kommen...

Eine Stadtführung in Bremen, das Auswandererhaus oder der Zoo am Meer in Bremerhaven, das Ringelnatz-Museum oder eine Wattwagenfahrt, sind einige Ideen für unser Ausflugsprogramm. Rollstuhlgerechte Strandzugänge sind in den Ortsteilen Duhnen, Gifhorn und Döse mit schönen Promenaden.

An einem Tag werden wir uns dem Thema „Bewegungs- und Entspannungstherapien“ mit Anregung, wie Sie diese zu Hause weiterführen können, beschäftigen.

Erholen Sie sich an der Nordsee, schauen Sie dem bunten Treiben am Hafen zu oder genießen Sie einfach nur die Natur... Unsere Freizeit soll auch die Begegnung von Menschen mit und ohne Behinderung fördern.

Das Team der DMSG Hessen besteht aus 2, Fahrern, 2 Helferinnen und einer Reiseleitung. An- und Abreise nach Cuxhaven, Fahrdienst vor Ort, Unter-

## Hin und Weg

kunft mit Halbpension und die Ausflugsmöglichkeiten sind im Teilnehmerbeitrag inbegriffen. Es besteht auch die Möglichkeit einer Bezuschussung.

Wir würden uns freuen, wenn wir Ihnen auch mit diesem Angebot wieder Lust gemacht haben, sich anzumelden.

Sonntag, 18.07., bis Mittwoch, 28.07.2021

Cuxhaven, Nordsee

28.02.2021

856 JP 04

650,00 € für Mitglieder, 950,00 € für Nichtmitglieder

Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380, [wesp@dmsg-hessen.de](mailto:wesp@dmsg-hessen.de)

**Datum**

**Ort**

**Anmeldeschluss**

**Kennziffer**

**Kosten**

**Anmeldung**







**Das Ehrenamt – immer kostenlos, nie umsonst.**  
**Wir schulen unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter regelmäßig.**  
**In diesem Jahr bieten wir an:**

**Lebendige Gruppenarbeit in MS-Gruppen und MS-Treffs**  
*Wochenendseminar*

Manchmal läuft es nicht mehr so gut in der Gruppe, Pepp und Motivation sind raus und sehr viel Arbeit lastet auf sehr wenigen Schultern...

Die Verantwortlichen bekommen wenig Lob, dafür viel Kritik. Manch' eine Gruppenleitung oder ein Verantwortlicher für einen MS-Treff kommt da schon einmal ins Zweifeln: Hat meine Arbeit überhaupt noch Sinn? Wie kann es weitergehen?

An diesem Wochenende gibt es einen Austausch der Gruppen-Verantwortlichen untereinander sowie neue Ideen und andere Techniken in der Gruppenarbeit. Die Themen, die sich im Verlauf eines „Gruppen-Jahres“ angesammelt haben, können wir vertiefen, denn es gibt Zeit fürs Genauer-Hingucken und fürs Ausprobieren.

<b>Datum</b>	Freitag bis Sonntag, 18.-20.06.2021
<b>Ort</b>	Anreise bis 14.30 Uhr
<b>Anmeldeschluss</b>	Mainz
<b>Kennziffer</b>	10.05.2021
<b>Kosten</b>	840 E 01
<b>Anmeldung</b>	Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380 wesp@dmsg-hessen.de

**Sozial- und arbeitsrechtliche Aspekte der Multiple Sklerose**  
*Tagesseminare für Ehrenamtliche aus den MS-Gruppen, MS-Treffs und für BetroffenenberaterInnen*

Da sich die Multiple Sklerose auf alle Lebensbereiche auswirkt, u. a. auf die Familie, den Beruf und das Wohnen, ergeben sich viele sozial- und arbeitsrechtliche Fragen.

In den Gruppen und in der Betroffenenberatung geht es nicht darum, sozialrechtliche Beratung zu machen sondern darum, einen Überblick zu bekommen, um so eine Wegweiserfunktion für Fragende auszuüben.

- Welche Unterstützung und Leistungen gibt es für MS-Kranke?
- Wo können welche Anträge gestellt werden?
- Was tun, wenn ein Antrag abgelehnt wird?
- Wie kann ich die „Behördensprache“ richtig verstehen?

Zur Information und zum Austausch, inhaltlich gestaltet von der Rechtsanwältin Marianne Moldenhauer, laden wir ein:

jeweils 10.00 - 14.00 Uhr  
 Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380, wesp@dmsg-hessen.de

**Uhrzeit**  
**Anmeldung**

	13.02.2021	<b>Datum</b>
	Frankfurt	<b>Ort</b>
	840 E 02	<b>Kennziffer</b>
	10.07.2021	<b>Datum</b>
	Fulda	<b>Ort</b>
	840 E 03	<b>Kennziffer</b>
	17.07.2021	<b>Datum</b>
	Butzbach	<b>Ort</b>
	840 E 04	<b>Kennziffer</b>





**Fit im Ehrenamt – aktiv in der Gruppenleitung  
„Reflexion der Gruppenarbeit“**  
*Tagesveranstaltungen*

Unter fachlicher Anleitung und im Austausch miteinander bieten wir die Möglichkeit zur Reflexion der Gruppenarbeit:  
Was kann ich tun, wenn der Gruppengeist erlahmt?  
Wie gehe ich mit unterschiedlichen Interessen und möglichen Konflikten in der Gruppe um?  
Welche Ideen gibt es zur lebendigen Gruppenarbeit?

Damit Gruppenleitungen und Aktive in den MS Treffs die Freude am Ehrenamt nicht verlieren und sich auch gegenseitig unterstützen können, laden wir in sechs Regionen in Hessen zur Moderation und fachlichen Unterstützung des Gruppenlebens ein:

**Uhrzeit** jeweils 10.00 - 14.00 Uhr  
**Anmeldung** Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380, wesp@dmsg-hessen.de

**Datum** Samstag, 06.02.2021  
**Ort** Butzbach / für Mittelhessen und für Osthessen  
**Kennziffer** 840 E 05

**Datum** Samstag, 20.02.2021  
**Ort** Darmstadt / für Südhessen  
**Kennziffer** 840 E 06

**Datum** Samstag, 13.03.2021  
**Ort** Langenselbold  
**Kennziffer** 840 E 07

**Datum** Samstag, 08.05.2021  
**Ort** Borken  
**Kennziffer** 840 E 08

	Samstag, 13.11.2021 Frankfurt 840 E 09	<b>Datum</b> <b>Ort</b> <b>Kennziffer</b>
	Samstag, 20.11.2021 Taunus 840 E 10	<b>Datum</b> <b>Ort</b> <b>Kennziffer</b>
	Samstag, 27.11.2021 Butzbach / für Mittelhessen und für Osthessen 840 E 11	<b>Datum</b> <b>Ort</b> <b>Kennziffer</b>



## **Begleitseminar für BetroffenenberaterInnen – Gesprächsführung: „Einführendes, verstehendes Zuhören“**

Unsere ausgebildeten BetroffenenberaterInnen sind gefragt als Ansprechpersonen für andere MS Kranke, manchmal auch in schwierigen Situationen.

Wie kann ich so zuhören, dass ich mich nicht überfordere und mein Gesprächspartner sich von mir angenommen, gehört und verstanden fühlt?

Wie kann ich auch in komplizierteren Gesprächen konzentriert und nicht bewertend zuhören und meine Aufmerksamkeit ganz auf den anderen richten?

Zur Begleitung und Unterstützung der BetroffenenberaterInnen bieten wir Supervision und Praxisreflexion:

### **Uhrzeit Anmeldung**

Anreise bis 14.30 Uhr  
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

**Datum** Freitag bis Samstag, 22.-23.01.2021  
**Ort** Frankfurt  
**Kennziffer** 840 E 12

**Datum** Freitag bis Samstag, 01.-02.10.2021  
**Ort** Marburg  
**Kennziffer** 840 E 13

## **Begleitseminar für BetroffenenberaterInnen mit PartnerInnen**

Viele BetroffenenberaterInnen sind – neben unseren Seminaren – häufig im Kontakt miteinander, um persönliche und Beratungs-Themen zu besprechen.

Die MS-Erkrankung und auch das ehrenamtliche Engagement haben Auswirkungen auf die Partnerschaft. Deshalb ist der Wunsch entstanden, an einem Wochenende die Möglichkeit anzubieten, gemeinsam mit dem Partner/der Partnerin teilzunehmen.

Bei diesem Seminar werden die BetroffenenberaterInnen fachlich begleitet und unterstützt während die Angehörigen in einer eigenen Gruppe ihre Themen miteinander austauschen und ein gemeinsames Freizeitangebot wahrnehmen können.

Angehörige, Betroffene und damit die Partnerschaft sollen bewusst und kreativ in den Blick genommen werden.

Es geht um das Glück der Lebensfülle und darum, im Kontakt mit anderen zu sein.

Das Wochenendseminar soll auch dazu dienen, Energie zu tanken im und für das Alltagsleben.

Wichtig:

Die Teilnahme der Angehörigen ist kein MUSS. Die Supervision für die Ehrenamtlichen findet – wie gewohnt – statt.

Freitag bis Sonntag, 29.-31.10.2021  
Anreise bis 14.30 Uhr  
Mainz  
840 E 14  
Renate Wesp, Telefon (06151) 62 70 380  
wesp@dmsg-hessen.de

**Datum**  
**Uhrzeit**  
**Ort**  
**Kennziffer**  
**Anmeldung**

## Neue Ausbildungsgruppen für Gesprächsführung für Aktive in den MS-Gruppen und MS-Treffs

Aktive in den MS-Gruppen und MS-Treffs sind oftmals Ansprechpartner/Innen für MS-Kranke, denn die Krankheitsdiagnose bedeutet für die Betroffenen einen heftigen Einschnitt in das private und berufliche Leben. Viele Betroffene suchen deshalb – vor allem in krankheitsintensiven Zeiten – den Austausch mit Gleichbetroffenen. Um verstehend und aktiv zuhören zu können, bedarf es einiger Grundkenntnisse und Fähigkeiten. Deshalb bieten wir in 2020/2021 wieder eine Schulung in „Gesprächsführung“ an.

### ■ Fulda – Nachholtermin aus 2020

**Datum** Freitag bis Sonntag, 08.-10.01.2021  
**Uhrzeit** Anreise bis 14.30 Uhr  
**Kennziffer** 840 E15

### ■ Fulda

**Datum** Freitag bis Sonntag, 19.-21.03.2021  
 und Freitag bis Sonntag, 25.-27.06.2021  
**Uhrzeit** Anreise bis 14.30 Uhr  
**Kennziffer** 840 E16

### ■ Mainz

**Datum** Freitag bis Sonntag, 05.03.-07.03.2021  
 und Freitag bis Sonntag, 11.-13.06.2021  
**Uhrzeit** Anreise bis 14.30 Uhr  
**Kennziffer** 840 E17

**Anmeldung** Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380, wesp@dmsg-hessen.de

## Abschied nehmen und gestalten in MS-Gruppen und MS-Treffs sowie in der Betroffenenberatung Tagesveranstaltungen

Einige unserer MS Gruppen bestehen seit vielen Jahrzehnten; gerade dort gilt es Abschied zu nehmen von verstorbenen Mitgliedern, möglicherweise auch von den regelmäßigen Treffen, oder es geht um die Auflösung der Gruppe. Wie nehmen wir Abschied, wie gestalten wir diese und welche Rituale sind dabei hilfreich? Abschiede brauchen Zeit und Raum; sie sind emotionale Prozesse mit persönlicher Bedeutung. Wie können wir in den Gruppen, den Treffs und in der Betroffenenberatung Abschiede gestalten und Trauer begleiten? Dazu werden wir inhaltliche Inputs durch eine Trauerbegleiterin bekommen und unsere Erfahrungen und Themen dazu besprechen.

jeweils 10.00 - 14.00 Uhr  
 Renate Wesp, Tel. (06151) 62 70 380, wesp@dmsg-hessen.de



**Uhrzeit**  
**Anmeldung**

Samstag, 30.01.2021  
 Frankfurt  
 840 E 18  
**Datum**  
**Ort**  
**Kennziffer**

Samstag, 27.02.2021  
 Butzbach  
 840 E 19  
**Datum**  
**Ort**  
**Kennziffer**

Samstag, 25.09.2021  
 Kellerwald  
 840 E 20  
**Datum**  
**Ort**  
**Kennziffer**

Samstag, 06.11.2021  
 Darmstadt  
 840 E 21  
**Datum**  
**Ort**  
**Kennziffer**

## **Seminare – Kurse – Gesprächskreise – Funktionstraining**

- Die DMSG Hessen bietet zur Gesundheitsförderung und Rehabilitation von MS-Kranken und Angehörigen sowie zur Unterstützung von Pflegepersonen Seminare, Therapiekurse, Gesprächskreise und Tagesveranstaltungen an.
- Die Anmeldungen für die Kurse und Veranstaltungen sind per E-Mail (Formular auf der Homepage [www.dmsg-hessen.de](http://www.dmsg-hessen.de)) oder schriftlich unter Angabe der Kennziffer an den Landesverband Hessen zu richten.
- Für Anmeldungen zu Funktionstraining und Spoks melden Sie sich per Mail unter: [funktionstraining@dmsg-hessen.de](mailto:funktionstraining@dmsg-hessen.de) an.
- Die Anmeldungen sind verbindlich.
- Bei Rücktritt nach dem Anmeldeschluss kann eine Erstattung der Teilnehmergebühr nur nach Vorlage eines ärztlichen Attestes, oder wenn ein Ersatzteilnehmer gefunden wird, erfolgen.
- Die Teilnahmegebühr für Wochenendseminare beinhaltet Kosten für Unterkunft, Verpflegung sowie den Seminarinhalt.
- Wir gewähren Beihilfen zur Kostenermäßigung oder -befreiung. Dazu wenden Sie sich bitte – unter Angabe Ihrer Einkommensverhältnisse – an die zuständige DMSG Hessen-Beratungsstelle.
- Einige KursleiterInnen sind bei den gesetzlichen Krankenkassen anerkannt, und es besteht dann für Sie ggf. die Möglichkeit, Seminargebühren für Prävention erstattet zu bekommen. Bitte sprechen Sie dafür direkt mit der Kursleitung.
- Die Teilnehmer müssen den Fahrdienst zum Veranstaltungsort selbst organisieren. Jedoch sind wir Gehbehinderten und Rollstuhlfahrern bei der Lösung des Fahrproblems behilflich, soweit in unserem Fahrdienst Plätze verfügbar sind. Für den Fahrdienst entrichten Sie bitte eine freiwillige Kostenbeteiligung.

## **Infoveranstaltungen – Offene Treffs**

- Auch im Jahr 2021 werden wir wieder zu unterschiedlichen Themen informieren. Die Teilnahme ist kostenfrei – wir bitten Sie jedoch um Spenden, damit wir unsere Kosten gering halten können.

## **Freizeiten**

- Für die Freizeiten gelten die gleichen Anmeldebedingungen wie oben (s. Seminare – Kurse – Gesprächskreise). Die Teilnehmergebühren beinhalten Unterkunft, Verpflegung (wie angegeben), Betreuung sowie unseren Fahrdienst.
- Für die Teilnahme an Freizeiten gibt es Stiftungen, die finanzielle Beihilfen gewähren. Bitte wenden Sie sich an die zuständige DMSG Hessen-Beratungsstelle.

## **Ehrenamtsschulung**

- Unser Angebot der Ehrenamtsschulung richtet sich an Aktive in den Gruppen, den MS Treffs und die BetroffenenberaterInnen. Voraussetzung für die kostenlose Teilnahme daran ist die Mitgliedschaft in der DMSG Hessen.
- Auch hier sind die Anmeldungen schriftlich an den hessischen Landesverband zu richten. Für die Mitarbeiterschulungen entstehen unseren ehrenamtlichen Helfern keine Kosten.
- Bei rechtzeitiger Anmeldung steht auch unser Fahrdienst für An- und Rückreise unentgeltlich zur Verfügung.

## **Fragen beantworten Ihnen gerne**

- Monika Dettke  
Telefon (069) 40 58 98-30, [dettke@dmsg-hessen.de](mailto:dettke@dmsg-hessen.de)
- Corinna Nachtwey, Sozialberatung  
Telefon (069) 40 58 98-39, [nachtwey@dmsg-hessen.de](mailto:nachtwey@dmsg-hessen.de)
- Barbara Pospiech, Vorsitzende des Landesbeirates MS Erkrankter in Hessen,  
Tel. (0174) 3073779, [barbara.pospiech@t-online.de](mailto:barbara.pospiech@t-online.de)

## **Bitte richten Sie Ihre Anmeldung an:**

**Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft**

**Landesverband Hessen e.V.**

**Postfach 60 04 47, 60334 Frankfurt am Main**

**Telefon (069) 40 58 98-0, Fax (069) 40 58 98-40**

**[dmsg@dmsg-hessen.de](mailto:dmsg@dmsg-hessen.de)**

## 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](mailto:dmsg@dmsg-hessen.de)  
[www.dmsg-hessen.de](http://www.dmsg-hessen.de)  
Verantwortlich für den Inhalt: Monika Dettke

## Fotonachweis

Titel © leseglasner, Adobe St	S.37 © Jürgen Fälchle, Adobe Stock
S.5↑ © Sophie Schüler, DMSG H	S.38 © ponsulak, Adobe Stock
S.5↓ © Sonja Thelen, DMSG H	S.40 © Denis Junker, Adobe Stock
S.6 © weseetheworld, Ado St	S.42 © DMSG Hessen
S.10 © Lubo Ivanko, Adobe St	S.43 © DMSG Hessen
S.11 © DMSG Hessen	S.44 © Racle Fotodesign, Adobe St
S.12 © felicita68, Adobe St	S.46 © Jürgen Theobald
S.14 © Visions-AD, Adobe St	S.48 © Diana Drubig, Adobe Stock
S.17 © Stockwerk-Fotodesign	S.49 © Kataryzna Bialasiewicz, Ad St
S.18 © michaeljung, Adobe St	S.51 © DMSG Hessen
S.19 © Sophie Schüler, DMSG H	S.53 © DMSG Hessen
S.20 © contrastwerkstatt, A St	S.55 © Sonja Thelen, DMSG Hessen
S.23 © Kzenon, Adobe Stock	S.56 © DMSG Hessen
S.24 © Jochen Tack	S.57 © DMSG Hessen
S.27 © Norbert Kreienkamp	S.58 © Birgit Léona Krengel, Ad St
S.31 © DMSG Hessen	S.60 © mangostock, Adobe Stock
S.32 © DMSG Hessen	S.62 © Adam Gregor, Adobe Stock
S.35 © DMSG Hessen	S.65 © Amadeus Persicke, Ad Stock

## Datenschutz

Die hier erhobenen personenbezogenen Daten werden zum Zwecke der Durchführung der Anmeldung zu den Veranstaltungen und dem Einzug der Kursgebühr bzw. einer Spende durch die DMSG Hessen verarbeitet.

## Bitte unterschreiben und per Post schicken an:

Deutsche Multiple Sklerose Gesellschaft  
Landesverband Hessen e.V.  
Mitgliederverwaltung  
Wittelsbacherallee 86  
60385 Frankfurt

## Beitrittserklärung:

Ich trete der DMSG Hessen **als Mitglied** bei, mit einem Jahresbeitrag von \_\_\_\_\_ EUR (mind. 48,00 EUR)

## ODER

Ich trete der DMSG Hessen **als Angehöriger/Betreuer** bei, mit einem Jahresbeitrag von 12,00 EUR.  
Die Hauptmitgliedschaft besteht bereits für meinen Angehörigen/die von mir betreute Person:

\_\_\_\_\_  
Vor- und Nachname des Hauptmitglieds

## Ihre Daten:

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Straße/Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ/Wohnort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

\_\_\_\_\_  
Datum/Unterschrift

## Art der Zahlung

Einzugsermächtigung     Überweisung

## Ich bin an MS erkrankt

Ja     Nein

## Ich wünsche die kostenfreie Zustellung der Mitgliederzeitschriften

Ja     Nein

Sie können Ihren Antrag auf Mitgliedschaft innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt des Bestätigungsschreibens. Informationen zum Datenschutz finden Sie in unserer Datenschutzerklärung auf unserer Website [www.dmsg-hessen.de](http://www.dmsg-hessen.de), Hinweise zum Datenschutz für die Mitgliedschaft auf [www.dmsg-hessen.de/spenden-und-helfen/mitgliedschaft/](http://www.dmsg-hessen.de/spenden-und-helfen/mitgliedschaft/). Auf Wunsch senden wir Ihnen die Datenschutzhinweise für Mitglieder gerne zu.

## SEPA-Lastschriftmandat für die Beitrittserklärung

**Gläubiger-Identifikationsnummer:** DE43ZZZ00000332875

## Mandatsreferenz (wird nachgereicht):

Hiermit ermächtige ich die DMSG Landesverband Hessen e.V., den Mitgliedsbeitrag von jährlich \_\_\_\_\_ EUR (mind. 48,00 EUR) für das erste Jahr direkt bzw. jeweils zum 01.01. der Folgejahre durch Lastschrift von meinem Konto einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der DMSG Landesverband Hessen e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

IBAN \_\_\_\_\_ Kontoinhaber (Vor- und Nachname) \_\_\_\_\_

Kreditinstitut (Name und BIC) \_\_\_\_\_ PLZ/Wohnort \_\_\_\_\_

Straße/Hausnummer \_\_\_\_\_ Datum/Unterschrift \_\_\_\_\_

Wenn das Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Geldinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung. Hinweis: Sie können innerhalb von 8 Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

## Hiermit melde ich mich verbindlich an für:

Titel \_\_\_\_\_ Kennziffer \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_ 2021

Titel \_\_\_\_\_ Kennziffer \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_ 2021

Titel \_\_\_\_\_ Kennziffer \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_ 2021

Titel \_\_\_\_\_ Kennziffer \_\_\_\_\_ Termin \_\_\_\_\_ 2021

## Meine Anschrift:

Name \_\_\_\_\_ Vorname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_ Telefon \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

DMSG-Mitglied: Ja  Nein  Rollstuhlfahrer: Ja  Nein

Rollator: Ja  Nein  Ich bin auf einen Fahrdienst angewiesen: Ja  Nein

Datum \_\_\_\_\_ Unterschrift \_\_\_\_\_

## Spende:

Ich spende den Betrag von \_\_\_\_\_ Euro, um einem einkommensschwachen Mitglied der DMSG Hessen die Teilnahme an einer Freizeit oder einem Seminar zu ermöglichen. Meine Spende ist unabhängig von der Teilnahme an einer Veranstaltung.

## Einzugsermächtigung

**Gläubiger-Identifikationsnummer: DE43 ZZZ0 0000 3328 75**

IBAN: D E \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_ | \_\_\_\_

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 \_\_\_\_\_

Mit freundlicher Unterstützung von



