

Volkshochschule Marktbreit – Programm Frühjahr 2019

Leitung: Sibylle Haenitsch-Weiß

Programmorschläge richten Sie bitte direkt an Sibylle Haenitsch-Weiß,
Telefon 09332 1271 oder per E-Mail aw@weiss-haenitsch.de.

Anmeldungen ab sofort in der Geschäftsstelle der vhs Kitzingen,
Telefon: 09321 92994545, Fax: 09321 92994599,
E-Mail: vhs@stadt-kitzingen.de, Internet: www.vhs.kitzingen.info

Bei der Anmeldung (bis spätestens 1 Woche vor Kursbeginn) benötigen wir neben Ihren persönlichen Daten auch ein SEPA-Lastschriftmandat. Einen Vordruck finden Sie auf der letzten Seite in diesem Dokument.

Kursangebote:

Kurs-Nr. 24111MA

Standard- und lateinamerikanische Tänze

Grundkurs für Paare

Der passende Tanzschritt für jeden Anlass! Zu aktueller und klassischer Tanzmusik lernen Sie unter anderem Discofox, Langsamen Walzer, Wiener Walzer, Tango, ChaChaCha und Rumba. Dieser Kurs richtet sich an Anfänger ohne Vorkenntnisse und auch an Wiedereinsteiger.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Ledersohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Mo, 18.03.19, 20.15 - 21.45 Uhr, 6-mal

Lagerhaus Marktbreit; Adam-Fuchs-Str.

80,00 EUR pro Person (keine Erm.), 12-30 TN

Kurs-Nr. 24131MA

Salsa - Grundkurs für Paare

Erleben Sie Urlaubsfeeling und Spaß an Bewegung mit der Salsa. Getanzt wird zu den beliebtesten Sommerhits und original lateinamerikanischer Musik. Gute Laune ist vorprogrammiert!

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schuhe mit glatter Ledersohle

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Mo, 13.05.19, 20.15 - 21.45 Uhr, 6-mal

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Str.

80,00 EUR pro Person (keine Erm.), 12-30 TN

Kurs-Nr. 24351MA

Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Für Anfängerinnen mit und ohne Tanzerfahrung

Wir tanzen zu wunderschöner Musik aus Ländern wie Griechenland, Armenien, Ägypten, Türkei sowie Iran und lernen gleichzeitig die für den "Raks Sharki" - den klassischen orientalischen Tanz - typischen Bewegungen. Für Frauen jeden Alters und jeder Figur bestens geeignet.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schläppchen, ein Tuch für die Hüfte

Natascha Mann

Mo, 11.03.19, 18.00 - 19.00 Uhr, 5-mal

Künstlerhaus Marktbreit, Neuenbergstr. 26

32,00 EUR, 6-8 TN

Zeichnen

Für Kinder im Alter von 8-10 Jahren

Ihr Kind zeichnet gern und will alles zu diesem Thema wissen? Wie zeichnet man etwas "richtig", wie ist die Vorgehensweise, was muss beachtet werden? Wir üben die Grundlagen des Zeichnens an praktischen Beispielen.

Bitte mitbringen: Papier, Bleistifte (unterschiedliche Härten)

Doreen Koch, Glas- und Kerammalerin

Kurs-Nr. 25425MA

Mo, 11.03.19, 15.30 - 17.30 Uhr, 2-mal

Künstlerhaus Marktbreit, Neuenbergstr. 26

33,00 EUR, 6-8 TN

Kurs-Nr. 25426MA

Mo, 06.05.19, 15.30 - 17.30 Uhr, 2-mal

Künstlerhaus Marktbreit, Neuenbergstr. 26

33,00 EUR, 6-8 TN

Kurs-Nr. 25429MA

Im Freien Zeichnen

Urban Sketching for Teens

Sich einfach irgendwo hinsetzen und mit Stiften zeichnen, was einem gerade ins Auge fällt. Meist sind es Natur, Objekte oder Gebäude, die man draußen festhält - nur selten konkrete Personen.

Wir üben Vorgehensweise, Darstellung unterschiedlicher Objekte und bringen die Schattenwirkung von Natur und Architektur auf Papier. Unser Treffpunkt ist am Lagerhaus Marktbreit.

Bitte mitbringen: schwarzer Fineliner, Zeichenblock

Doreen Koch, Glas- und Kerammalerin

Fr, 19.07.19, 16.30 - 19.00 Uhr, 1-mal

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Str.

21,00 EUR (keine Erm.), 6-8 TN

Kurs-Nr. 25443MA

Acrylmalen für Anfänger

Sie haben noch nicht viel Erfahrung mit Acrylfarbe, wissen auch nicht wie Sie anfangen sollen?

Schrittweise malen wir gemeinsam ein ausgewähltes Landschaftsmotiv auf Leinwand. Sein

Kunstwerk darf jeder Teilnehmer mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Pinsel können mitgebracht oder ausgeliehen werden, alte Kleidung

Doreen Koch, Glas- und Kerammalerin

Sa, 13.04.19, 13.00 - 18.00 Uhr, 1-mal

Künstlerhaus Marktbreit, Neuenbergstr. 26

59,00 EUR inkl. Material (keine Erm.), 5-6 TN

Kurs-Nr. 25457MA

Malen mit Acryl

Für Teens

Ihr möchtet das Malen mit Acrylfarbe kennenlernen und ausprobieren? Schrittweise malen wir gemeinsam ein ausgewähltes Landschaftsmotiv auf Leinwand. Sein Kunstwerk darf jeder

Teilnehmer mit nach Hause nehmen.

Bitte mitbringen: Pinsel können mitgebracht oder ausgeliehen werden, alte Kleidung

Doreen Koch, Glas- und Kerammalerin

Sa, 30.03.19, 13.00 - 18.00 Uhr, 1-mal

Künstlerhaus Marktbreit, Neuenbergstr. 26

56,00 EUR inkl. Material (keine Erm.), 5-6 TN

Kurs-Nr. 25465MA

Freie Malerei

Die Freude am Malen und Gestalten als schöpferischer Prozess steht in diesem Kurs im Vordergrund. Wir geben uns der Intuition hin und tauchen in die Welt der Farben ein. Gemalt wird vorwiegend mit Acrylfarben, Kreiden und Tusche - auf Leinwand und Papier.

Bitte mitbringen: Die Teilnehmer können ihr gewünschtes Material (Leinwand, Malpappe, Farben, Pinsel usw.) mitbringen, es kann aber auch bei der Künstlerin erworben werden.

Natascha Mann

Sa, 16.03.19, 12.00 - 16.00 Uhr, 2-mal

Künstlerhaus Marktbreit, Neuenbergstr. 26

65,00 EUR (keine Erm.), 5-6 TN

Kurs-Nr. 32132MA

PilATY

PilATY besteht aus Elementen von Pilates, Autogenem Training und Yoga. Durch Pilates und Yoga werden die Muskulatur, die Beweglichkeit und der Bewegungsfluss sowie die Atmung gestärkt. Entspannung wird unter anderem mit Autogenem Training vertieft.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, evtl. Decke

Roswitha Baumann

Mi, 13.03.19, 20.00 - 21.00 Uhr, 14-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

59,00 EUR bei 8 TN, 9-10 TN

Kurs-Nr. 32342MA

Yoga für die Wirbelsäule

In diesem Kursformat liegt - unter Einbeziehung des ganzen Körpers - der Fokus auf der Wirbelsäule. Um dem weit verbreiteten Phänomen der Rückenbeschwerden entgegen zu wirken, werden die zur Verspannung neigenden Muskeln sanft gedehnt. Auch Bauch- und Rückenmuskulatur werden gekräftigt, um der Wirbelsäule Stabilität zu geben und muskuläre Dysbalancen zu reduzieren. Neben dem körperlichen Praktizieren werden auch Atemübungen durchgeführt. Im stressigen Alltag ist unsere Atmung oft schnell und flach, was auch die Anspannung im Körper beeinflusst. Fließt die Atmung ruhig, entspannt sich die Muskulatur und eine innere Ruhe ist zu spüren.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch

Julia Reifenscheid, Sportwissenschaftlerin, Yoga- und Rückenschullehrerin

Di, 12.03.19, 19.45 - 21.00 Uhr, 5-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

26,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 32346MA

YogaPilates

YogaPilates besteht aus Übungen, die Yoga und Pilates kombinieren. Der Kurs ist für diejenigen, die von Pilates oder Yoga begeistert sind oder sich auf eine neue Art sportlich herausfordern wollen.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Kleidung, warme Socken, großes Handtuch

Roswitha Baumann

Mi, 13.03.19, 17.00 - 18.00 Uhr, 14-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

59,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 32348MA

Atmen - Bewegen - Entspannen

Mit sanften Bewegungen (z. B. Yoga- und Atemübungen) Entspannung finden. Den Alltag hinter sich lassen.

Bitte mitbringen: Yoga- oder Isomatte, bequeme Sportkleidung, warme Socken, Decke

Roswitha Baumann

Mi, 13.03.19, 18.00 - 19.00 Uhr, 14-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

59,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 32726MA

Do In - Japanische Energieübungen

Zum Auftanken und Regenerieren

In diesem außergewöhnlichen Seminar geht es erstmals nur um Sie und Ihre Energiebilanz. Sie lernen, wie Sie Ihre Energie bewahren (wie einen kostbaren Schatz) und darüber hinaus auch vermehren können! Sie erfahren und üben wirkungsvolle asiatische Techniken des Japanischen Do In (der Weg zur Gesundheit). Diese Übungen können gezielt den Energiefluss in den Meridianen und Organen stimulieren und wirksam unterschiedliche Beschwerden positiv verändern. Mit effektiven, dynamischen und stillen Übungen wird Distanz zum Alltag erzeugt, der Körper entspannt und der Geist zur Ruhe gebracht. So können Sie tiefe Erholung und sanfte Kraft schöpfen.

Bitte mitbringen: Isomatte, bequeme Kleidung, rutschfeste Socken, Yogakissen (falls vorhanden)

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin, Fastenleiterin

Di, 12.03.19, 19.00 - 20.30 Uhr, 5-mal

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Str.

58,00 EUR, 6-12 TN

Kurs-Nr. 33916MA

Waldbaden

Mit allen Sinnen die Atmosphäre im Wald neu erleben, Entspannung finden

Ankommen, loslassen, riechen, hören, fühlen, Alltag vergessen, auftanken, erholen...

Bereits 2012 haben Wissenschaftler den gesundheitsfördernden Effekt des Aufenthaltes im Wald nachgewiesen. Zusammenfassend kann man sagen, dass ein Aufenthalt im Wald förderlich ist zur Senkung des Blutdrucks, zum Abbau von Stresshormonen, zur Linderung von Kopfschmerzen, zum Eindämmen von Entzündungsprozessen im Körper, sowie zur Stärkung des Immunsystems und damit auch zur Steigerung des Wohlbefindens.

Mit angeleiteten Wahrnehmungs- und Atemübungen werden Sie zu sich selbst finden.

Nehmen Sie sich die Zeit, um Ihre Entspannung und Achtsamkeit zu trainieren. Ihr erster Schritt in den Wald wird ein Schritt in ein entspannteres, stressfreieres und gesünderes Leben sein.

Vom Treffpunkt aus fahren wir zum Gertholz Obernbreit.

Bitte mitbringen: der Witterung angepasste Kleidung, feste Schuhe, dünne Matte oder Sitzkissen, Getränk

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin, Fastenleiterin

Fr, 10.05.19, 17.30 - 20.00 Uhr, 2-mal

Treffpunkt: Rathaus Obernbreit, Marktbreiter Str. 6

40,00 EUR, 6-10 TN

Kurs-Nr. 34155MA

Pilates - Körper und Geist stärken

Für Büroangestellte ist es der richtige Ausgleich. Für Sportler eine hervorragende Ergänzung ihres Trainings. Junge Mütter glätten damit ihren Bauch nach der Schwangerschaft. Ältere Menschen kräftigen so ihren Körper - zur Gesundheitsvorsorge wie zur Rehabilitation. Pilates eignet sich für nahezu alle, die sich und ihrem Körper etwas Gutes tun möchten. Der Atem fließt gleichmäßig, der Geist unterstützt jede Körperbewegung. Es werden gezielt die tiefen, stabilisierenden Muskeln, insbesondere des Rückens, trainiert. Die Muskulatur wird gekräftigt, gedehnt und geschmeidiger, die Haltung aufrechter, das Immunsystem und das Körperbewusstsein werden gestärkt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, großes Handtuch, Decke/Matte

Roswitha Baumann

Mi, 13.03.19, 19.00 - 20.00 Uhr, 14-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

59,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 34156MA

Pilates - Für eine starke Mitte

Pilates ist ein funktionales Ganzkörpertraining, basierend auf der Kräftigung der Körpermitte. Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht, wobei allem voran die tiefliegende Bauch- und Rückenmuskulatur angesteuert werden sowie der Beckenboden. Mit dieser effektiven Trainingsmethode lassen sich Kraft, Beweglichkeit und Koordination trainieren. Die Atmung spielt bei den Übungen eine große Rolle, ebenso wie die bewusste und konzentrierte Ausführung.

Pilates ist für viele Bereiche geeignet: präventiv zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, aber auch um körperliche Einschränkungen zu reduzieren (hauptsächlich bei Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule, Verspannungen etc.) sowie als Ergänzung zum Training spezifischer Sportarten.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, warme Socken, Matte, Handtuch, Getränk

Julia Reifenscheid, Sportwissenschaftlerin, Pilatetrainerin

Di, 12.03.19, 18.30 - 19.30 Uhr, 5-mal

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

21,00 EUR, 9-10 TN

Kurs-Nr. 35111MA

dancit® - by Christian Polanc

Das Tanzfitnessprogramm des TV-Startänzers

100% Tanzen, 100% Workout, 100% Spaß.

Das neue Tanzfitnessprogramm von Let's Dance Profitänzer Christian Polanc verbindet einen Single-Tanzkurs mit Fittesselementen und sorgt für gute Laune. Die Teilnahme an dancit® ist unabhängig von Alter und Fitnesslevel geeignet für jeden, der Spaß am Tanzen und an Bewegung hat.

Bitte mitbringen: Sportkleidung, Turnschuhe, Handtuch, Getränk

Tanzschule BALLROOM Würzburg

Mo, 18.03.19, 19.00 - 19.45 Uhr, 12-mal

Lagerhaus Marktbreit, Adam-Fuchs-Str.

80,00 EUR (keine Erm.), 12-30 TN

Kurs-Nr. 35511MA

Selbstverteidigung mit WingTsun

Für Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren

In diesem Kurs lernst Du durch geschulte Achtsamkeit ein Gefühl für potenzielle Gefahren zu entwickeln, diese gezielt zu vermeiden und zu deeskalieren. Beginnend mit dem Einsatz von Rhetorik, Mimik und Gestik lernst Du Grenzen zu setzen, diese zu bewachen und notfalls auch körperlich, mit Hilfe von Techniken, die unter Stress einfach anwendbar und wirkungsvoll sind, immer unter dem Aspekt der Notwehr, zu verteidigen. Im Kurs werden Dir Möglichkeiten aufgezeigt, wie Du Dich auf verbaler und körperlicher Ebene verteidigen kannst. Durch realitätsnahe Rollenspiele erfährst Du, was in Dir steckt und was Du in für Dich unangenehmen oder speziellen Situationen tun kannst.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Julec Mann, Mentaltrainer, Coach, WingTsun-Lehrer

Mi, 13.03.19, 20.00 - 21.30 Uhr, 5-mal

WingTsun-Schule Marktbreit, Neuenbergstr. 26

55,00 EUR (keine Erm.), 5-10 TN

Kurs-Nr. 35541MA

Sicherheit und Selbstbehauptung für Teens

Für Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren

Schon mal Stress gehabt? In der Schule, beim Abhängen oder auf dem Heimweg? In diesem Spezialkurs lernst Du die Basics, die Du zur angemessenen Selbstverteidigung brauchst, wenn es mal brenzlig wird, Du bedrängt wirst, oder Andere (auch mit gemeinen Sprüchen) nerven.

Du lernst, Deine Sinne zu schärfen, ein Gefühl für potenzielle Gefahren zu entwickeln, diese gezielt zu vermeiden oder zu deeskalieren. Lerne, eine starke Körperhaltung einzunehmen, Deine Stimme, Mimik, Gestik, Hände und Füße einzusetzen, um Grenzen zu setzen, zu bewachen und notfalls auch körperlich, mit Hilfe von Techniken, die unter Stress einfach anwendbar und wirkungsvoll sind, zu verteidigen! Zudem kannst Du dich mal richtig auspowern und erfahren, was in Dir steckt! Cool oder?

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Hallenschuhe

Julec Mann, Mentaltrainer, Coach, WingTsun-Lehrer

Do, 14.03.19, 18.00 - 19.00 Uhr, 5-mal

WingTsun-Schule Marktbreit, Neuenbergstr. 26

49,00 EUR (keine Erm.), 5-12 TN

Kurs-Nr. 36311MA

Heilfasten - Die Buchinger-Methode

Müde, schlapp, ausgepowert, fahle Haut - und vielleicht ein paar Pfunde zu viel? Dann ist die Fastenwoche genau das Richtige für Sie! Bei unseren gemeinsamen Treffen zum Gedankenaustausch, Bewegung und Meditation wollen wir mit Spaß "Ballast abwerfen". Neben Entschlackung und Entgiftung ist das Purzeln von Pfunden natürlich ein angenehmer Nebeneffekt. Fasten bedeutet schließlich nicht hungern, sondern "Ernährung von innen". Grundsätzlich kann jeder (gesunde) Mensch fasten. Wer regelmäßig Medikamente einnehmen muss, sollte vorher mit dem Arzt sprechen.

Wichtiger Hinweis: Der 1. Termin (= Infoabend) ist Voraussetzung für die Teilnahme am Kurs!

Ein Informationsblatt ist im Büro der vhs-Geschäftsstelle erhältlich.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, bequeme Kleidung, Matte/Wolldecke

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin, Fastenleiterin

Mi, 10.04.19, 19.00 - 21.00 Uhr (=Infoabend)

Mo, 29.04.19, 19.00 - 20.00 Uhr

Di, 30.04.19, 19.00 - 20.30 Uhr

Do, 02.05.19, 18.30 - 20.00 Uhr

und Fr, 03.05.19, 18.00 - 19.30 Uhr

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

69,00 EUR inkl. Skript, 5-6 TN

Kurs-Nr. 36721MA

Karibische Küche

Wir holen uns die Karibik in unsere Küche. Von Fischbällchen, Limettenzwiebeln zu Ragout im Mango-Tomatensaft, karibischem Reis bis zu Rum-Ananas mit Kokosbaiser werden wir uns ein leckeres karibisches Menü im Salsa-Rhythmus zubereiten.

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze, verschließbare Mehrwegdosen, Getränk
Alexandra Breucker

Fr, 05.04.19, 18.30 - 22.00 Uhr, 1-mal

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

29,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 7-9 TN

Kurs-Nr. 36725MA

Spargelvariationen

Haben Sie schon einmal ein asiatisches Spargel Tempura oder einen mediterranen Spargelsalat gegessen? Eine Nudelpfanne mit grünem Spargelsalat ist auch sehr lecker! Lassen Sie sich überraschen, wie vielfältig die Spargelküche sein kann!

Bitte mitbringen: Geschirrtücher, Spüllappen, Schürze, verschließbare Mehrwegdosen, Getränk
Alexandra Breucker

Fr, 10.05.19, 18.30 - 21.30 Uhr, 1-mal

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

26,00 EUR inkl. Lebensmittelkosten, 7-9 TN

Kurs-Nr. 44421MA

Französisch B1

Nachfolgekurs von 182-44421MA

Sie können sich bereits über die wichtigsten Themen des Alltags wie Essen und Trinken, Einkaufen, Hobbys unterhalten und können auch schon über Vergangenes und Zukünftiges sprechen. Auf der Niveaustufe B1 lernen Sie jetzt, wie man die Meinung des Anderen erfragt und seine eigene Position, seine Gefühle und Stimmungen beschreibt. Bald sind Sie in der Lage, Handlungen aber auch Charaktere und Verhalten von Personen detailliert zu beschreiben. Sie lernen nicht nur, wie man in typischen Gesprächssituationen zurechtkommt, sondern bekommen in lockerer Atmosphäre viele Einblicke in die Kultur unseres Nachbarlandes.

Bitte mitbringen: ab der 2. Stunde Lehr- und Arbeitsbuch On y va! B1, Lektion 5, ISBN 978-3-19-103354-5

Dr. Marlies Thein

Mi, 13.03.19, 18.30 - 19.45 Uhr, 15-mal

Mittelschule Marktbreit

81,- EUR bei 7 TN

Hinweis: Es gelten die Geschäftsbedingungen der Arbeitsgemeinschaft der Volkshochschulen im Landkreis Kitzingen (www.vhs.kitzingen.info)

Anmeldung: Unter Anerkennung der – im Programmheft abgedruckten – Geschäftsbedingungen der Volkshochschule Kitzingen und der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
----------	-----------	--------

Kurs-Nr.	Kurstitel	Gebühr
----------	-----------	--------

Achtung:

Eine Anmeldebestätigung seitens der vhs erfolgt nicht! Bitte notieren Sie sich den Beginn der Veranstaltung.

Ermäßigung:

Ich beantrage Gebührenermäßigung (siehe AGB), einen Nachweis habe ich beigefügt.

Geschlecht:

weiblich männlich
 divers

***Geburtsdag:**

Teilnehmer	*Name	*Vorname
	*Straße	*PLZ / Wohnort
	E-Mail	

*Telefon tagsüber (privat / dienstlich) Telefon (mobil)

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Mein gültiges SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

* = Pflichtfelder

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
 Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720
 Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
 Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.
 Ich ermächtige die Stadt Kitzingen, Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ0000052720, für die Volkshochschule Kitzingen, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Stadt Kitzingen für die Volkshochschule Kitzingen auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
 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.

Volkshochschule Ochsenfurt e.V. | Kirchplatz 2 | 97199 Ochsenfurt
 Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460
 Ihre Mandatsreferenznummer VHS _ _ _ _ _ | _ _ _ _ _ | (Eintrag durch die vhs)
 Ihre Mandatsreferenznummer wird Ihnen mit der ersten Vorabankündigung zum tatsächlichen Lastschrifteinzug noch mitgeteilt.
 Ich ermächtige die Volkshochschule Ochsenfurt e.V., Gläubiger-Identifikationsnummer: DE76VHS00000381460, Zahlungen von meinem Konto mittels Lastschrift einzuziehen. Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die von der Volkshochschule Ochsenfurt e.V. auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.
 Hinweis: Ich kann innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrags verlangen. Es gelten dabei die mit meinem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Kontoinhaber	*Name und Vorname (Kontoinhaber)	
	*Straße und Hausnummer	*Postleitzahl und Ort
	*Kreditinstitut (Name)	

*IBAN: DE _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _ _ _ | _ _

Ort, Datum und Unterschrift des Kontoinhabers