

Volkshochschule Marktbreit – Programm Herbst 2015

Leitung: Sibylle Haenitsch-Weiß

Programmvorschläge 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 929945-45, Fax: 09321 929945-99,
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 Seite 11 in diesem Dokument.

Vorträge Universitätsbund

Z1111MA (ohne Anmeldung)

"Feste feiern" – im Blick auf Tradition, Identität und Generationswechsel

- Vortrag mit Diskussion -

Viele Feste berufen sich auf – teilweise – Jahrhunderte alte Tradition. Beim Blick auf die aktuelle "Fest"-Landschaft stellt sich die Frage, ob mit dem Wandel unserer Gesellschaft sich auch das Feiern wandelt? Oder hat heutzutage jede Generation ihr eigenes Fest? Und was bedeuten bestimmte Feste für den Einzelnen? Zeit für eine Positionsbestimmung.

Dr. Gerrit Himmelsbach

Mittwoch, 21. Okt. 2015

19:30 Uhr, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

Z1112MA (ohne Anmeldung)

Wenn der Sport die Gelenke angreift. Verletzung vs. Verschleiß

- Vortrag mit Diskussion -

Viele Menschen treiben Sport, weil sie sich fit halten und wohl fühlen wollen, denn Sport ist gesund und macht Spaß! Unter Umständen kann der Sport dem Bewegungsapparat und den Gelenken auch schaden. Deshalb sind auch im Breiten- und Freizeitsport wichtige Aspekte zu beachten, um nicht am Ende genau das Gegenteil zu bewirken und seiner Gesundheit und seinen Gelenken zu schaden. Aktiv zu sein ist heute nicht mehr nur in der Jugend wichtig, sondern gewinnt wegen seiner vielen positiven Aspekte immer mehr Bedeutung auch bis ins hohe Alter. Ein geschädigtes Gelenk kann dabei in jedem Alter die sportliche Aktivität dauerhaft stark einschränken. Deshalb ist es heute besonders bedeutsam, Gelenkschäden rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln, um weitere Schäden zu vermeiden. Ziel ist es durch richtige Technik und eine ausgewogene Belastung Verletzungen am Bewegungsapparat zu vermeiden, um langfristig die Sportfähigkeit zu ermöglichen. Sind Verletzungen oder Überlastungsschäden aufgetreten ist eine adäquate Behandlung und Beratung erforderlich.

Der Vortrag "Wenn der Sport die Gelenke angreift" soll die häufigsten aus der Sicht des Patienten gestellten Fragen zum Thema Sport und Verletzungen des Bewegungsapparats beantworten und einen anschaulichen Überblick über Präventions- und Behandlungsmöglichkeiten von Sportverletzungen geben.

Dr. Michael Reppenhagen

Mittwoch, 18. Nov. 2015

19:30 Uhr, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

Z1113MA (ohne Anmeldung)

Von "Kobbeleskaas, Friiseli und Fasäällich" - Dialektales aus dem Bereich Essen und Trinken aus Unterfranken

- Vortrag mit Diskussion -

Nicht nur in Lokalen mit fremdländischer Küche kann es dem Gast passieren, dass er nicht weiß, welches Gericht sich hinter dem wohlklingenden Namen verbirgt. Auch in einheimischen Wirtshäusern ist die Speisekarte manchmal nicht selbsterklärend und sorgt für durchaus gewollten Gesprächsstoff unter den Gästen.

Der Vortrag "Von Kobbeleskaas, Friiseli und Fasäällich" beleuchtet, dass Unterfranken nicht nur reich an kulinarischen Köstlichkeiten, sondern auch reich an sprachlichen Besonderheiten ist. Anhand von 17 Sprachkarten aus den Bereichen Wortschatz und Lautung zeigt die Referentin vom Unterfränkischen Dialektinstitut UDI der Universität Würzburg einen Ausschnitt aus der Vielfalt an regionalen Varianten der "fränkischen Sprache" aus dem Themenbereich Essen und Trinken in Unterfranken.

Dr. Monika Fritz-Scheuplein

Mittwoch, 2. Dez. 2015

19:30 Uhr, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

Z1114MA (ohne Anmeldung)

Stress lass nach – Wege aus dem Burnout und Depression

- Vortrag mit Diskussion -

Arbeit, Familie, Kinder, finanzielle Sorgen: laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse fühlen sich fast 6 von 10 Deutschen gestresst. Auch wenn Stress bei vielen Menschen positive Auswirkungen haben kann, sie fühlen sich angespornt und kreativer, führt eine chronische Belastung häufig zu einem "Burn-out-Syndrom" und zu einer klinischen Depression. Etwa jeder Fünfte erkrankt in seinem Leben mindestens einmal an einer depressiven Episode mit teilweise sehr schweren Folgen. Ein frühzeitiges Erkennen und Behandeln ist wichtig, insbesondere da die Prognose mit einer psychopharmakologischen und psychotherapeutischen Behandlung sehr gut ist. Neben einer Übersicht über den aktuellen Kenntnisstand sollen in dem Vortrag Frühwarnzeichen und Behandlungsoptionen dargestellt werden.

Dr. med. Andreas Menke

Mittwoch, 13. Jan. 2016

19:30 Uhr, Eintritt frei

Rathausdiele Marktbreit

Weitere Vorträge

Z4121MA (ohne Anmeldung)

Abwehrstark bleiben – mit den Heilpflanzen des Herbstes

- Vortrag mit Diskussion -

Wenn es kälter wird, haben Erkältungsviren wieder leichtes Spiel. Gerade jetzt ist es wichtig, den Körper in seiner Abwehr zu unterstützen und das Immunsystem zu pflegen. Wir stellen Ihnen Heilpflanzen vor, die Ihre Abwehrkräfte stärken und geben Tipps für die praktische Anwendung im Alltag.

Dr. med. Susanne Knof, Ärztin und Brigitte Schmidt, Apothekerin

Dienstag, 29. Sep. 2015

19:30 Uhr, Eintritt frei

Rathaus Obernbreit, Bürgersaal

Z4129MA (ohne Anmeldung)

Wohltuendes für Körper und Seele – mit den Heilpflanzen des Winters

- Vortrag mit Diskussion -

Mit dem Winter schließt sich der Kreislauf der Jahreszeiten. Die Natur braucht Ruhe und Rückzug, wir Menschen auch. Jetzt ist die Zeit, Körper und Seele zu pflegen, um die gute Laune zu bewahren. Viele Heilpflanzen, die wir im Laufe des Jahres gesammelt haben, können wir jetzt nutzen und somit zu unserem Wohlbefinden beitragen.

Dr. med. Susanne Knof, Ärztin und Brigitte Schmidt, Apothekerin

Donnerstag, 19. Nov. 2015

19:30 Uhr, Eintritt frei

Rathaus Obernbreit, Bürgersaal

Kurse

Z1212MA

Babys erster Brei – Ernährung im 1. Lebensjahr

In Zusammenarbeit mit dem Netzwerk Junge Eltern/Familien am Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten Kitzingen

Mütter und Väter erhalten Antworten auf folgende Fragen:

- Muttermilch – und was kommt dann?
- Welcher Brei ab welchem Monat?
- Selbst kochen oder Gläschen füttern?
- Was tun bei Allergien?

Es ist möglich, Ihr Baby mitzubringen.

Für die Anmeldung wenden Sie sich bitte direkt an das AELF: telefonisch unter 09321 3009-0 oder per E-Mail an poststelle@aelf-kt.bayern.de.

Bitte mitbringen: Schürze, Geschirrtuch und Restebehälter

Angelika Krammer, Dipl. oec. troph.

Mittwoch, 28. Okt. 2015 und 4. Nov. 2015

jeweils 9:30-11:00 Uhr

gebührenfrei, 5-12 TN

Leo-Weismantel-Realschule Marktbreit

Z3416MA

Französisch A2

Nachfolgekurs von Y3416MA.

Möchten Sie wissen, wie man in Frankreich lebt, wie man den Alltag bestreitet, Urlaub macht, über Vergangenes nachsinnt und vor allem wie man über diese Themen spricht? Wenn ja, dann sind Sie hier genau richtig.

Sie lernen nicht nur, wie man in typischen Gesprächssituationen zurechtkommt, sondern bekommen in lockerer Atmosphäre viele Einblicke in die Kultur unseres Nachbarlandes.

Bitte ab der 2. Stunde mitbringen: Lehr- und Arbeitsbuch On y va! A2, Lektion 6, Hueber Verlag, ISBN 978-3-19-003351-5

Dr. Marlies Thein

Mittwoch, 30. Sep. 2015

18:15-19:45 Uhr, 15mal

81,- EUR, 10-16 TN

Mittelschule Marktbreit

Z3434MA

Französisch C2 – Konversation

Nachfolgekurs von Y3434MA.

Actualités, faits-divers, littérature, politique. Discutez en Français des sujets qui vous intéressent dans une ambiance détendue et agréable.

Material nach Absprache mit der Kursleiterin.

Anne Weiß

Dienstag, 29. Sep. 2015

19:30-21:00 Uhr, 12mal

81,- EUR, bei 8 TN

Mittelschule Marktbreit

Z4314MA

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 u. a. mit Autogenem Training vertieft.

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

Roswitha Baumann

Mittwoch, 7. Okt. 2015

20:00-21:00 Uhr, 14mal

56,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Z4327MA

Entspannung am Feierabend

Nehmen Sie sich am Feierabend eine Stunde Zeit, um mit sanften Bewegungen z. B. aus dem Luna Yoga und Übungen aus anderen Entspannungsmethoden zur Ruhe zu kommen.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, warme Socken, Matte und Decke

Roswitha Baumann

Mittwoch, 7. Okt. 2015

18:00-19:00 Uhr, 14mal

56,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Z4332MA

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

Mittwoch, 7. Okt. 2015

17:00-18:00 Uhr, 14mal

56,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Z4337MA

Mit Meditation zur Ruhe kommen

In diesem Kurs kannst Du entspannen, zu Dir selbst und zur Ruhe kommen. Stress, Reizüberflutung, Unruhe und Verspannungen werden losgelassen und Du genießt das "Nichtstun". Es geht um's Innehalten und einfach nur "DaSein". Im Sitzen, Liegen oder Stehen werden wir leicht umsetzbare "Wege" gehen, um mehr Energie für den Alltag zu haben.

Bitte mitbringen: Matte, warme Socken, Decke und Kissen

Ursula Friedlein

Donnerstag, 22. Okt. 2015

19:00-20:00 Uhr, 5mal

22,- EUR, 8-12 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E3

Z4382MA

Bauchmassage für Frauen und Paare

Der Bauch – Körpermitte und energetisches Zentrum des Menschen.

"Aus dem Bauch heraus" empfinden wir Zuneigung, Liebe, Freude, Trauer oder Verlustängste. Das Tabuthema "Darm" kommt meist erst dann zur Sprache, wenn sich bereits massivere Probleme eingestellt haben. Bei der Bauchmassage handelt es sich um eine sanfte, ungefährliche Therapieform, die zahlreiche Vorteile in sich vereint: Durch die angeleitete Massage der Leibmitte werden Meridiane, Akupressurpunkte und Bauchreflexzonen stimuliert. Es werden Gifte und Verschlackungen an der Darmwand gelöst, Vitalstoffe aus den Lebensmitteln können so besser aufgenommen werden. Durch die verbesserte Durchblutung wird häufig ein wunderbares Wärmegefühl wahrgenommen. Der Bauch wird flacher, es verbessert sich oft die Beweglichkeit des Halses. Auch Rückenschmerzen, Regel- und Wechseljahresbeschwerden sowie Blähungen nehmen spürbar ab. Es wird eine Entlastung der Gefäße durch verbesserten Lymphabfluss beobachtet, zudem bessern sich Übelkeit, Blasenbeschwerden und chronische Verstopfung. Ziel des Kurses ist das Erlernen der Bauch-Selbstmassage sowie die Anwendung bei anderen. Unter Verwendung von therapeutischen Aromaölen werden verschiedene Techniken zur Selbstbehandlung aufgezeigt und praktiziert. Das Erlernen der Bauch-Selbstmassage kann auch als idealer Einstieg in eine Fastenwoche betrachtet werden.

Bitte mitbringen: Isomatte, Decke, kleines Kissen, bequeme Kleidung

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin

Dienstag, 20. Okt. 2015 und Freitag 23. Okt. 2015

jeweils 19:00-20:30 Uhr

27,- EUR, 5-6 TN

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

Z4515MA

Standard- und lateinamerikanische Tänze – Grundkurs für Paare

Grundschrte leicht lernen oder auffrischen! Wir schwingen das Tanzbein zu den Standardtänzen Foxtrott, Langsamer Walzer, Wiener Walzer, Tango und Discofox und wecken unser Temperament mit den lateinamerikanischen Tänzen Cha-Cha-Cha, Rumba und Jive. Anmeldung bitte paarweise.

Bitte mitbringen: leichte Schuhe mit Ledersohlen ohne spitze Absätze

Tanzschule Hartung

Montag, 5. Okt. 2015

20:15-21:45 Uhr, 6mal

80,- EUR pro Person (keine Erm.), 12-40 TN

Lagerhaus Marktbreit

Z4526MA

Zumba®-Fitness

Zumba® ist Tanzfitness zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist und bis zu 500 kcal pro Stunde verbrennt.

Bitte mitbringen: bequeme Sportkleidung, Turnschuhe, Getränk

Tanzschule Hartung

Montag, 5. Okt. 2015

18:45-19:45 Uhr, 6mal

53,- EUR (keine Erm.), 14-40 TN

Lagerhaus Marktbreit

Z4545MA

Orientalischer Tanz (Bauchtanz) – Aufbaukurs

Mit Humor und Energie können Sie Ihre eigene Weiblichkeit, Sinnlichkeit und Beweglichkeit entfalten. Bauchtanz ist auch eine ideale Maßnahme gegen vielerlei gesundheitliche Beschwerden. Die Muskulatur wird gestärkt, Verspannungen gelockert und die Haltung verbessert.

Die Kursleiterin konnte in 20 Jahren Lehr- und Bühnenerfahrung viele Frauen jeden Alters für die gefühlvollen orientalischen Frauentänze begeistern.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Schlappchen, Isomatte, ein Tuch für die Hüfte
Natascha Mann

Dienstag, 29. Sep. 2015

19:00-20:30 Uhr, 10mal

68,- EUR, 8-10 TN

Atelier Natascha Mann, Neuenbergstr. 26, Marktbreit

Z4625MA

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 Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Decke/ Matte
Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatustrainerin

Dienstag, 29. Sep. 2015

17:30-18:30 Uhr, 10mal

40,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

Z4626MA

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 Kleidung, warme Socken, großes Handtuch, Decke/ Matte
Eva Dehn, Physiotherapeutin, Pilatustrainerin

Dienstag, 29. Sep. 2015

18:30-19:30 Uhr, 10mal

40,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E2

Z4631MA

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 und warme Socken, großes Handtuch, Decke / Matte

Roswitha Baumann

Mittwoch, 7. Okt. 2015

19:00-20:00 Uhr, 14mal

56,- EUR, 9-10 TN

Mittelschule Marktbreit, Zimmer E14

Z4687MA

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

- für Frauen und Männer -

In Kooperation mit dem Turnverein 1861 Marktbreit.

Step-Aerobic ist ein gutes Ausdauertraining. Wir trainieren Gelenke schonend nach fetziger Musik und mit hohem Spaß-Faktor. Vorkenntnisse (Aerobic, Choreografien) sind erforderlich.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, leichte Sportkleidung, Getränk Handtuch

Christiane Höfer

Montag, 28. Sep. 2015

19:00-20:15 Uhr, 10mal

45,- EUR, 5-10 TN

Gymnasium Marktbreit, Turnhalle 1 (Oberbreiter Str.)

Z4688MA

Step-Aerobic für Fortgeschrittene

- für Frauen und Männer -

In Kooperation mit dem Turnverein 1861 Marktbreit.

Step-Aerobic ist ein gutes Ausdauertraining. Wir trainieren Gelenke schonend nach fetziger Musik und mit hohem Spaß-Faktor. Vorkenntnisse (Aerobic, Choreografien) sind erforderlich.

Bitte mitbringen: feste Turnschuhe, leichte Sportkleidung, Getränk Handtuch

Christiane Höfer

Montag, 11. Jan. 2016

19:00-20:15 Uhr, 10mal

45,- EUR, 5-10 TN

Gymnasium Marktbreit, Turnhalle 1 (Oberbreiter Str.)

Z4741MA

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

Montag, 19. Okt. 2015

19:00-21:00 Uhr

Montag, 26. Okt. 2015

19:00-20:00 Uhr

Dienstag, 27. Okt. 2015

19:00-20:30 Uhr

Mittwoch, 28. Okt. 2015

18:30-20:00 Uhr

und Freitag, 30. Okt. 2015

18:00-19:30 Uhr

56,- EUR, 5-6 TN

Naturheilpraxis, Schwarzenberger Str. 5, Obernbreit

Z4755MA

Vegan kochen – Fleischlos glücklich genießen!

Der Kochkurs für offene, moderne und tolerante Menschen mit einer Vorliebe für pflanzliche Ernährung und bewussten Lifestyle ohne Verzicht.

Der Kurs gibt Antwort auf die Frage, wie das Leben ohne Fleisch, Eier und Milchprodukte gelingen und man sich dabei besser, wacher, energiegeladener und zufriedener fühlen kann. Wir kochen ein 4-Gänge-Menü, das beweist: satt werden, schlemmen, genießen und vegan passen sehr gut zusammen!

Übrigens ist der Kurs auch für Fleischesser geeignet, die einmal über den Tellerrand hinausschauen wollen...

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk, zzgl. Lebensmittelkosten

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin

Dienstag, 13. Okt. 2015

19:00-21:00 Uhr

und Samstag, 17. Okt. 2015

10:00-14:00 Uhr

27,- EUR, 8-12 TN

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

Z4773MA

Ayurvedische Küche – Himmlisch kochen und genießen

Der Begriff "Ayurveda" setzt sich zusammen aus "Ayu" – Leben und "Veda" – Wissen – und wird daher auch die Lehre oder das Wissen vom Leben genannt.

Ayurveda empfiehlt eine ausgewogene Ernährung im ayurvedischen Sinne, das bedeutet z. B. alle sechs Geschmacksrichtungen süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb – entsprechend seiner momentanen Befindlichkeit und die natürlichen Rhythmen der Natur zu berücksichtigen.

Wir werden am 1. Kursabend die Doshas (Grundprinzipien) bestimmen, die Grundlagen und Wirkungen der ayurvedischen Gewürze und deren Mischungen kennenlernen, sowie Ghee (reines Butterfett) herstellen.

Am 2. Kurstag werden wir ein ayurvedisches Mehrgängemenü zubereiten und genießen.

Bitte mitbringen: Schreibmaterial, Getränk, zzgl. Lebensmittelkosten

Elfriede Mayer-Oppelt, Heilpraktikerin

Mittwoch, 13. Jan. 2016

19:00-21:00 Uhr

und Samstag, 16. Jan. 2016

10:00-14:00 Uhr

27,- EUR, 8-12 TN

Mittelschule Marktbreit, Schulküche

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 melde ich mich verbindlich für folgende Veranstaltung(en) an:

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

Teilnehmer		
	Name	Vorname
	Straße	PLZ / Wohnort
	Telefon privat	E-Mail
	Telefon dienstlich	Telefon mobil

Datum, Unterschrift Teilnehmer, bei Minderjährigen Unterschrift eines Erziehungsberechtigten

Ermäßigung:

☐ Ich beantrage Gebührenermäßigung (siehe Geschäftsbedingungen), einen Nachweis habe ich beigelegt.

Achtung:

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

☐ weiblich ☐ männlich

Geburts-tag:

SEPA-Mandat:

☐ Mein SEPA-Lastschriftmandat liegt der vhs bereits vor.

Erteilung eines SEPA-Lastschriftmandats für wiederkehrende Zahlungen

Volkshochschule Kitzingen | Luitpoldbau | Hindenburgring Süd 3 | 97318 Kitzingen
Unsere Gläubiger-Identifikationsnummer: DE71ZZZ00000052720

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: DE71ZZZ00000052720, 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.

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

DE	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_	_
IBAN																			

Datum, Ort und Unterschrift des Kontoinhabers