

Fit durchs Leben

mit dem

**Kneipp**

VEREIN  
Abensberg und  
Umgebung

# FÜNF GEWINNT

DIE KRAFT DER KNEIPPSCHEN ELEMENTE



[WWW.KNEIPPBUND.DE](http://WWW.KNEIPPBUND.DE)

**JAHRESPROGRAMM 2026**



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

## Januar 2026

---

Dienstag, 27.01. 2026 / 19:00 – 20:30 Uhr



Lebensordnung

### **Workshop: Dein Leben in Balance**

Wie ausgeglichen bist du wirklich?

In diesem Workshop erhältst du die Gelegenheit, deine zentralen Lebensbereiche – **Arbeit & Beruf, Körper & Gesundheit, Familie & Partnerschaft, Finanzielles & Materielles, Wissen & Können** sowie **Hobby & Freizeit** bewusst zu betrachten. Mit einer einfachen Selbsteinschätzung erkennst du, wo du aktuell stehst und welche Bereiche noch mehr Aufmerksamkeit verlangen.

Gemeinsam widmen wir uns folgenden Fragen:

Wie kannst du deine **Veränderungsenergie** stärken?

Kennst und beachtest du dein persönliches **Frühwarnsystem**?

Wie kann dir der „**Tempel der drei Musen**“ – **Pflicht, Freude und Stille** – helfen, innere Balance zu finden?

Der Workshop bietet dir Impulse, Klarheit und praktische Methoden, um dein Gleichgewicht nachhaltig zu stärken.

**Leitung:** Christina Ingerl

**Kosten:** Mitglieder 8 €, Nicht-Mitglieder 10 €

**Teilnehmerzahl:** max. 15

**Ort:** Seminarraum Ärztehaus Abensberg, Gaden, Werner-von-Siemens-Straße 1

Infos und Anmeldung bis zum 17.01.2026 unter [christina\\_coaching@gmx.de](mailto:christina_coaching@gmx.de)

## Februar 2026

---



Heilpflanzen

Mittwoch, 04.02. 2026 / 19:00 Uhr

### **Kräuterstammtisch - Sprossen**

Sprossen – kleine Kraftpakete, vitaminreich und gesund.

**Leitung:** Gerda Pfaffeneder

**Kosten:** Spende erwünscht

**Treffpunkt:** wird in der Tagespresse bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 02.02.2026, Tel.: 09443 3396



Montag, 16.02. 2026 / 10:00Uhr

## **Winterspaziergang zum Vogelpark mit Frühstück (um 11 Uhr)**

Bitte wegen Platzreservierung frühzeitig anmelden. Wer nicht spazieren gehen möchte, kann auch nur zum Frühstück kommen, eventuell dann Fahrgemeinschaft bilden.

**Leitung:** Paul Brunner

**Treffpunkt:** Kneipp-Anlage, Abensberg

Anmeldung bis zum 09.02.2026, Tel.: 09443 9061101

## **März 2026**

---



Mittwoch, 04.03. 2026 / 19:30 - 21:00 Uhr

## **Ernährungsstammtisch**

Wer etwas über eine gesunde, ausgewogene und genussvolle Ernährung erfahren möchte, ist bei diesem Stammtisch genau richtig. Wir tauschen uns darüber aus, wie neue Gewohnheiten optimal in den Alltag integriert werden können.

Jeder darf konkrete Fragen mitbringen, wodurch das Thema des Abends spontan und individuell entsteht.

**Leitung:** Melanie Lindemann

**Kosten:** 5 € MG / 8 € NMG

**Ort:** TreffPunkt am Bahnhof, Abensberg

Infos und Anmeldung bis zum 02.03.2026, Tel.: 09443 9061101

Dienstag, 10.03. 2026 / 19:00 – 20:30 Uhr

## **„Im Rhythmus stark – Zykluswissen für junge Frauen“**

Als Frau hängen unser Wohlbefinden und unser Energielevel eng mit unserem Zyklus zusammen.

An diesem Abend erfährst du, welchen Einfluss die Hormone auf deinen Körper haben und wie du mit diesem Verständnis den Zyklus optimal für dich nutzen kannst, um mehr Energie und weniger Beschwerden zu haben.

**Kursinhalte:** Zyklusorientiertes Leben, Typische PMS- und Menstruationsbeschwerden verstehen und lindern. Tipps zum Thema Ernährung, Menstruations- & Alltagsgestaltung während der verschiedenen Zyklusphasen.

**Dozentin:** Pia Eisenknapp

**Kosten:** Spende erwünscht

**Ort:** Seminarraum Ärztehaus Abensberg, Gaden, Werner-von-Siemens-Straße 1

Infos und Anmeldung bis zum 03.03.2026 unter [pia.eisenknapp@web.de](mailto:pia.eisenknapp@web.de)



Donnerstag, 12.03.2026 / 14:30 – 15:30 Uhr



## **Yoga auf dem Stuhl**

**Leitung:** Angela Obermeier

**Kosten:** Spende erwünscht

**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

**Ort:** TreffPunkt am Bahnhof Abensberg

Infos und Anmeldung bis zum 09.03.2026, Tel.: 09443/7349 oder 01748245398

Dienstag, 17.03. 2028 / 19:00 – 20:30 Uhr

## **Workshop: „Stress ade!“**



Dieser Workshop bietet dir praxisnahe Tools, um deinen Stress sofort zu reduzieren, innere Balance zu finden und den Alltag entspannter und gelassener zu gestalten.

**Kursinhalte:** Praktische Entspannungstechniken, Strategien zur Selbstregulation, Umgang mit Ärger, bewusste Atmung, Vagus-Stimulation, praktische Rituale für den Alltag

**Leitung:** Christina Ingerl

**Kosten:** Mitglieder 8 €, Nicht-Mitglieder 10 €

**Teilnehmerzahl:** max. 15

**Ort:** Seminarraum Ärztehaus Abensberg, Gaden, Werner-von-Siemens-Straße 1

Infos und Anmeldung bis zum 10.03.2026 unter [christina\\_coaching@gmx.de](mailto:christina_coaching@gmx.de)

Mittwoch, 18.03. 2026 / 19:30 - 21:00 Uhr



## **Ernährungsstammtisch**

**Leitung:** Melanie Lindemann

**Kosten:** 5 € MG / 8 € NMG

**Ort:** TreffPunkt am Bahnhof, Abensberg

Infos und Anmeldung bis zum 16.03.2026, Tel.: 09443 9061101

Donnerstag, 26.03.2026 / 14:00 – 15:00 Uhr



## **Qi Gong auf Stühlen – Schnupperstunde**

Mit fließenden Bewegungen, der Atmung und der Vorstellungskraft wollen wir in den Frühling starten! Die Meridiane werden gestärkt und das Immunsystem aktiviert.

Im Anschluss an die Stunde besteht die Möglichkeit für ein geselliges Beisammensein in der Kaffeerösterei Abensberg.

**Leitung:** Doris Berdzentis

**Kosten:** Spende erwünscht

**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

**Ort:** Seminarraum Ärztehaus Abensberg, Gaden, Werner-von-Siemens-Straße 1  
Anmeldung bis zum 16.03.2026, Tel.: 0176/ 45504739



Mittwoch, 15.04. 2026 / 19:30 - 21:00 Uhr

### **Ernährungsstammtisch**

**Leitung:** Melanie Lindemann

**Kosten:** 5 € MG / 8 € NMG

**Ort:** TreffPunkt am Bahnhof, Abensberg

Infos und Anmeldung bis zum 14.04.2026, Tel.: 09443 9061101



Donnerstag, 16.04.2026 / 14:30 – 15:30 Uhr

### **Feldenkrais-Übungen auf dem Stuhl**

**Leitung:** Angela Obermeier

**Kosten:** Spende erwünscht

**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

**Ort:** TreffPunkt am Bahnhof Abensberg

Infos und Anmeldung bis zum 13.03.2026, Tel.: 09443/7349 oder 01748245398



Donnerstags, ab 16.04. 2026 / 14:00 – 15:00 Uhr

### **Qi Gong auf Stühlen - Kurs 4x**

Mit fließenden Bewegungen, der Atmung und der Vorstellungskraft wollen wir in den Frühling starten! Die Meridiane werden gestärkt und das Immunsystem aktiviert.

Im Anschluss an die Stunde besteht die Möglichkeit für ein geselliges Beisammensein in der Kaffeerösterei Abensberg.

**Leitung:** Doris Berdzentis

**Kosten:** 45 € MG / 49 € NMG

**Mindestteilnehmerzahl:** 5 Personen

**Termine:** 16.04. / 23.04. / 07.05. / 21.05. 2026

**Ort:** Seminarraum Ärztehaus Abensberg, Gaden, Werner-von-Siemens-Straße 1

Anmeldung bis zum 06.04.2026 unter Tel.: 0176/ 45504739





Mittwoch, 22.04. 2026 / 19:00 Uhr

### **Kräuterstammtisch - Frühjahrskräuter**

Mit Frühjahrskräutern den Körper in Schwung bringen.

**Leitung:** Gerda Pfaffeneder

**Treffpunkt:** Kneippanlage Abensberg

**Kosten:** Spende erwünscht

Anmeldung bis zum 20.04.2026, Tel.: 09443 3396

Dienstag, 28.4. 2026 / 15:00 -16:00 Uhr

### **Workshop „Du bist nie zu klein, um großartig zu sein“ - für Vor- und Grundschul Kinder**

- Selbstbewusstsein fördern & stärken
- eine gesunde Resilienz aufbauen
- MUT mach Übungen für jeden Tag

**Leitung:** Christine Poschenrieder

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

**Teilnehmerzahl:** max. 15 Kinder

**Ort:** Seminarraum Ärztehaus Abensberg, Gaden, Werner-von-Siemens-Straße 1

**Bitte mitbringen:** Getränk & kleines Kissen

Für die Begleitpersonen besteht die Möglichkeit währenddessen die Zeit in der Kaffeerösterei Abensberg zu verbringen.

Info & Anmeldung bis 21.4.2026 unter [christine@mantra-meditation.org](mailto:christine@mantra-meditation.org)



## **Mai 2026**

---



Dienstag, 12.05. 2026 / 18:00 – 19:00 Uhr

### **Achtsamkeits - Spaziergang**

Bei einem Spaziergang auf wechselnden Wegen trainieren wir unsere Sinne. Wir üben bewusstes Wahrnehmen, genießen die Schönheit der Natur und lassen uns bei jedem Wetter überraschen, was es zu entdecken gibt.

**Leitung:** Melanie Lindemann

**Treffpunkt:** Kneipp-Anlage, Abensberg

Teilnahme kostenlos, Keine Anmeldung erforderlich



Wasser



Bewegung



Ernährung



Heilpflanzen



Lebensordnung

Sonntag, 17.05. 2026 / 14:00 – ca. 17:00 Uhr

## **Eröffnung der Kneippanlage**

Vorstellung der 5 Kneipp Elemente, Kinderprogramm, Picknick

**Bitte Tagespresse beachten, Einladung folgt.**

## **Juni 2026**

---



Heilpflanzen

Freitag, 05.06. 2026 / 19:00 Uhr

### **Kräuterstammtisch - Die 5 Elemente**

**Leitung:** Gerda Pfaffeneder

**Kosten:** Spende erwünscht

**Treffpunkt:** Kneippanlage Abensberg

Anmeldung bis zum 03.06.2026, Tel.: 09443 3396



Bewegung

Samstag, 13.06. 2026 / ab 12:30 Uhr

### **Fahrt in den Nepal Himalaya Garten nach Wiesent**

**Eintritt:** pro Person 12,00 €, bei einer Führung durch den Park  
(ab 11 Personen) + 5,00 €

**Treffpunkt:** Kneipp-Anlage, Abensberg

Wir bilden Fahrgemeinschaften und treffen uns dort vor Ort.

Danach ist noch ein Besuch in einem Café oder Restaurant möglich.

Bitte wegen Platzreservierung frühzeitig anmelden.

Anmeldung bis zum 01.06.2026, Tel.: 09443 9061101



Bewegung

Dienstag, 16.06. 2026 / 18:00 – 19:00 Uhr

### **Achtsamkeits - Spaziergang**

Bei einem Spaziergang auf wechselnden Wegen trainieren wir unsere Sinne. Wir üben bewusstes Wahrnehmen, genießen die Schönheit der Natur und lassen uns bei jedem Wetter überraschen, was es zu entdecken gibt.

**Leitung:** Melanie Lindemann

**Treffpunkt:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben

Anmeldung bis zum 12.06.2026, Tel.: 09443 9061101

Teilnahme kostenlos

## Juli 2026

---



Mittwoch, 22.07. 2026 / 19:00 Uhr

### **Stammtisch am Stadtplatz**

Herzliche Einladung an alle Interessierten



Mittwoch, 29.07. 2026 / 19:30 Uhr

### **Wir treffen uns zum Kneippen an der Kneippanlage**

Wir lernen dabei das Element Wasser und seine gesundheitsfördernde Wirkung kennen.

**Leitung:** Anette Hürter-Franz

**Treffpunkt:** Kneipp-Anlage, Abensberg

Keine Anmeldung erforderlich.

Teilnahme kostenlos

Veranstaltung entfällt bei Regen

## August 2026

---

*„Was dem Menschen hilft,  
was ihn gesund macht,  
das ist gut für ihn.“*

Sebastian Kneipp

## September 2026

---



Samstag, 12.09. 2026 / 14:00 Uhr

### **Kräuterstammtisch**

Wir sammeln Kräuter für die Rauhächte und binden einen Räucherbüschel

**Leitung:** Gerda Pfaffeneder

**Kosten:** Spende erwünscht

**Treffpunkt:** Kneippanlage Abensberg

Anmeldung bis zum 10.09.2026, Tel.: 09443 3396

## Oktober 2026

---



Mittwoch, 07.10. 2026 / 19:00 Uhr

### **Die Zwiebel – Gesund, heilkräftig und köstlich**

Wir erfahren Interessantes über die Zwiebel und ihre Heilwirkung  
Vortrag und Verkostung

**Leitung:** Anette Hürter-Franz

**Kosten:** 6 € MG / 8 € NMG

**Treffpunkt:** wird bei der Anmeldung bekannt gegeben  
Anmeldung bis zum 01.10.2026, Tel.: 09443 9061101



Mittwoch, 21.10. 2026 / 19:00 Uhr

### **Workshop „Immunstark durch den Winter“**

Workshop mit Kurzvortrag und Herstellung eines natürlichen Antibiotikums

**Leitung:** Gerda Pfaffeneder

**Kosten:** 10 € MG / 15 € NMG + jeweils 5 € Material

**Treffpunkt:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
Anmeldung bis zum 19.10.2026, Tel.: 09443 3396

## November 2026

---

Dienstag, 10.11. 2026 / 19:00 Uhr

### **Jahreshauptversammlung**

Einladung folgt.



Mittwoch, 25.11. 2026 / 19:00 Uhr

### **Workshop „Faszinierende Rauh Nächte“**

**Leitung:** Gerda Pfaffeneder

**Kosten:** 15 € MG / 20 € NMG + jeweils 5 € Material

**Treffpunkt:** wird bei Anmeldung bekannt gegeben  
Anmeldung bis zum 23.11.2026 unter Tel.: 09443 3396

## Dezember 2026

---



Dienstag, 08.12. 2026 / 18:30 Uhr

### **Weihnachtsfeier**

**Treffpunkt:** Kneippanlage in Abensberg

## Regelmäßige Veranstaltungen



Montags, 09:00 – 10:00 Uhr

### **Qi Gong**

**Leitung:** Max Gутtenberger / Sepp Schuderer

**Treffpunkt:** Turnhalle Altes Stadion, Abensberg

**Teilnahmegebühr:** 2 €; Mitglieder von Kneipp-Verein und TSV frei  
Von Juni bis August findet der Kurs bei gutem Wetter an der Kneippanlage in Abensberg statt.



Donnerstags, 18:00 – 19:15 Uhr, vierzehntägig

### **Yoga am Abend**

**Leitung:** Angie Obermeier

Bei Interesse bitte Kontakt zu Frau Obermeier aufnehmen.

Tel.: 09443/7349 oder 01748245398

## Informationen und Anmeldung

### **1. Vorsitzende Kneipp-Verein:**

Melanie Lindemann

Gaden 28, 93326 Abensberg

**Telefon:** 09443 9061101

**Kneippanlage:** „Am Schwefelschwammerl“, Mayrstraße 10, 93326 Abensberg

**Homepage:** [www.kneippverein-abensberg.de](http://www.kneippverein-abensberg.de)

**E-Mail:** [kneipp-verein@online.de](mailto:kneipp-verein@online.de)

**Bei allen Veranstaltungen bitte Informationen in der Tagespresse beachten.**

**Bei Veranstaltungen, die im Freien stattfinden auf entsprechende Kleidung und Schuhwerk achten, eventuell auch Getränk mitnehmen.**

**Veranstaltungen im Freien entfallen bei schlechtem Wetter.**

## Kinderprogramm

Samstag, 11.04. 2026 / 10:00 – ca. 12 Uhr

### **Frühjahr: Der Wald erwacht – Mit allen Sinnen den Wald entdecken**

**Leitung:** Gerda Pfaffeneder, Kräuterkundige, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA  
Kursleiterin Waldbaden SKA

**Treffpunkt:** Kneippanlage Abensberg

Anmeldung bis zum 04.04.2026 bei Gerda Pfaffeneder, Tel.: 09443 3396

Dienstag, 28.4. 2026 / 15:00 - 16:00 Uhr

### **Workshop „Du bist nie zu klein, um großartig zu sein“ – für Vor- und Grundschul Kinder**

Selbstbewusstsein fördern & stärken, eine gesunde Resilienz aufbauen.

MUT-mach Übungen für jeden Tag

**Leitung:** Christine Poschenrieder

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

**Teilnehmerzahl:** maximal 15 Kinder

Bitte mitbringen: Getränk & kleines Kissen

**Ort:** Seminarraum Ärztehaus Abensberg, Gaden, Werner-von-Siemens-Straße 1

Für die Begleitpersonen besteht die Möglichkeit währenddessen die Zeit  
in der Kaffeerösterei Abensberg zu verbringen

Info & Anmeldung bis 21.4.2026 unter [christine@mantra-meditation.org](mailto:christine@mantra-meditation.org)

Samstag, 20.06. 2026 / 10:00 -ca. 12 Uhr

### **Basteln mit Naturmaterialien**

**Leitung:** Susanne Bilecki, Heilerziehungspflegerin

**Treffpunkt:** wird bei der Anmeldung bekannt gegeben.

Anmeldung bis zum 14.06.2026 unter Tel.: 09443 9061101

Samstag, 04.07.2025 / 10:00 – ca. 12 Uhr

### **Sommer: Rund um die Kneippanlage – da gibt es viel zu entdecken.**

**Leitung:** Gerda Pfaffeneder, Kräuterkundige, Kneipp-Gesundheitstrainerin,  
SKA-Kursleiterin Waldbaden SKA

**Treffpunkt:** Kneippanlage Abensberg

Anmeldung bis zum 27.06.2026: bei Gerda Pfaffeneder, Tel.: 09443 3396

Die Kinderprogramme (außer dem Workshop) sind kostenlos, eine Spende ist erwünscht.

Teilnahme immer in Begleitung eines Elternteils. Eltern haften für ihre Kinder.

Bitte auf entsprechende Kleidung achten, eventuell Getränk mitbringen.

Veranstaltungen entfallen bei Regen.

## Werden Sie Mitglied im Kneipp-Verein Abensberg

### **Gesundheitsbildung nach ganzheitlichem Konzept**

Ein gesundes Leben im Einklang mit der Natur führen und auf diese Art aktiv vorbeugen und Heilung finden.

Diesen ganzheitlichen Ansatz hat Sebastian Kneipp zur Grundlage seiner umfassenden Heilverfahren gemacht – mit Erfolg.

Das Kneippsche Gesundheitskonzept hat sich stetig weiterentwickelt.

Aus der ursprünglichen Wasser- und Kräuterheilkunde entstand ein ganzes und hoch anerkanntes Gesundheitskonzept.

Leben nach Kneipp ist einfach und kostet fast nichts – nicht einmal viel Zeit- und bringt den Menschen in Bewegung.

### **Vorteile für Mitglieder im Kneipp-Verein:**

Mitglieder erhalten kostenlos das Kneipp-Journal

Ermäßigungen bei Veranstaltungen und Kursen

### **Mitgliedsbeitrag pro Jahr:**

Einzelmitgliedschaft .....36 €

Familienmitgliedschaft .....42 €

**Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen,  
der ist auch den anderen gern behilflich dazu.“**

Sebastian Kneipp

# Aufnahmeantrag

Hiermit beantrage /n ich / wir eine Mitgliedschaft im

**Kneipp-Verein Abensberg und Umgebung**

**Gaden 28, 93326 Abensberg**

Ab dem.....zum Mitgliedsbetrag (Mindestmitgliedschaft 1 Jahr) von:

Einzelperson 36,00 € /Jahr

Familie 42,00 € /Jahr

Fördermitglied.....€ /Jahr

Einrichtung/Betrieb.....€ /Jahr

.....  
Name der Einrichtung/des Betriebs

.....  
Nachname

Vorname

Geburtsdatum

.....  
ggf. Partner/-in Nachname

Vorname

Geburtsdatum

.....  
Straße

PLZ

Ort

.....  
E-Mail-Adresse

.....  
Telefonnummer / Handynummer

Kinder unter 18 Jahren können beitragsfrei in die Familienmitgliedschaft aufgenommen werden.

.....  
ggf. Kind Nachname

Vorname

Geburtsdatum

.....  
ggf. Kind Nachname

Vorname

Geburtsdatum

.....  
ggf. Kind Nachname

Vorname

Geburtsdatum

Mit meiner / unserer Mitgliedschaft erkenne/n ich / wir die Satzung des Kneipp-Vereins und die Satzung des Kneipp-Bund e.V. in der jeweils gültigen Fassung an.  
(einzusehen unter <https://www.kneippbund.de/wer-wir-sind/satzung-organigramm/>)  
Der Bezug der Zeitschrift „Kneipp-Journal“ ist in der Mitgliedschaft enthalten.

Ich bin / Wir sind damit einverstanden, dass die personenbezogenen Daten unter Beachtung der Datenschutzgesetze gespeichert und verarbeitet werden.  
Die Nutzung erfolgt ausschließlich für satzungsgemäße Zwecke des Kneipp-Vereins und des Kneipp-Bund e.V. mit seinen Untergliederungen.  
Eine Weitergabe der Daten an Dritte z.B. für Werbezwecke findet nicht statt.

Ich / Wir bestätige/n, dass ich / wir die Informationen des Kneipp-Vereins zum Umgang mit den Daten gemäß Art.13 DS-GVO erhalten habe/n.

Ich / Wir willige/n ein, dass die freiwillig angegebenen Daten zu den vorgesehenen Zwecken verarbeitet werden dürfen.  
Diese Einwilligung kann ich / können wir jederzeit ganz oder teilweise mit Wirkung für die Zukunft durch eine Anzeige an den Kneipp-Verein und den Kneipp-Bund e.V. widerrufen (es genügt jeweils eine E-Mail).

.....  
Datum

Ort

.....  
Unterschrift (bei Minderjährigen gesetzl. Vertreter)

.....  
Datum

Ort

.....  
ggf. Unterschrift Partner/-in

---

Auszufüllen vom Kneipp-Verein:

Lieferung des **Kneipp-Journals** per  Einzelversand  Frachtversand

## SEPA-Lastschriftmandat

**Name des Zahlungsempfängers:**

Kneippverein Abensberg und Umgebung

**Anschrift des Zahlungsempfängers:**

Gaden28

93326 Abensberg

**Gläubiger-Identifikationsnummer:** .....

**Mandatsreferenz:** .....

**für Mitgliedschaft von:** .....

Name des Mitglieds bzw. Hauptmitglieds

**SEPA-Lastschriftmandat:**

Ich / Wir ermächtige/n den oben genannten Zahlungsempfänger, Zahlungen von meinem / unserem Konto mittels Lastschrift einzuziehen.

Zugleich weise/n ich / wir mein / unser Kreditinstitut an, die vom oben genannten Zahlungsempfänger auf mein / unser Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

**Hinweis:**

Ich kann / Wir können innerhalb von acht Wochen, beginnend mit dem Belastungsdatum, die Erstattung des belasteten Betrages verlangen.

Es gelten dabei die mit meinem / unserem Kreditinstitut vereinbarten Bedingungen.

Zahlungsart:  Wiederkehrende Zahlung  Einmalige Zahlung

**Name des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):**

.....

**Bankverbindung des Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber/-in):**

**IBAN:** .....

**BIC:** .....

Angabe des BIC kann entfallen, wenn die IBAN mit DE beginnt

.....  
Datum

.....  
Ort

.....  
Unterschrift/en des / der Zahlungspflichtigen (Kontoinhaber /-in)