

## Die Zehnerkarte



... für ausgewählte Bewegungs- und Entspannungsangebote im ganzen Landkreis nach Wochentagen sortiert.



[www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)

arbeitsstand.de; Bild: Shutterstock, wavebreakmedia

## Mit unserer Zehnerkarte bleiben Sie flexibel.

### Sie können

- sich fit halten und entspannen, ohne sich auf einen Wochentag oder eine Uhrzeit festzulegen
- unkompliziert verschiedene Kurse und/oder Kursleitende kennenlernen oder
- den Trainingsplan flexibel an Ihre freien Zeiten anpassen.

Die Zehnerkarte ist übertragbar und 6 Monate ab dem Kaufdatum gültig.

### Wie funktioniert es?

Eine Extra Anmeldung zu den ausgewählten Kursen ist nicht erforderlich: Auf diesem Flyer finden Sie eine Übersicht mit allen gültigen Kursen im ganzen Landkreis. Sie pendeln, wohnen also beispielsweise in Stockach, arbeiten aber in Radolfzell oder Singen? Kein Problem.

Nach dem Kauf der Zehnerkarte können Sie einfach am Kurs Ihrer Wahl teilnehmen. Vor Stundenbeginn legen Sie der Lehrkraft die Zehnerkarte zur Unterschrift vor. Schon kann es losgehen!

### Anregungen zur Zehnerkarte? Probleme?

Schreiben Sie uns eine E-Mail:

✉ [vogel@vhs-landkreis-konstanz.de](mailto:vogel@vhs-landkreis-konstanz.de)

### Kontakt und Anmeldung

Volkshochschule  
Landkreis Konstanz e.V.

Direktion Singen  
Theodor-Hanloser Str. 19  
78224 Singen

☎ 07731/9581-0

✉ [singen@vhs-landkreis-konstanz.de](mailto:singen@vhs-landkreis-konstanz.de)

[www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)



Stand: Mai 2024

## Vorher Homepage checken!

Bitte schauen Sie vorher auf die Homepage, was Sie zum Kurs mitbringen müssen und ob Ihr Kurstag auch wirklich stattfindet.

### Und so geht es:

Rufen Sie unsere Webseite auf:

[www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)

Tragen Sie die Kursnummer oben rechts in das Suchfeld ein und klicken Sie im Anschluss auf den blau markierten Kurs. Sie finden dann beim Herunterscrollen eine Terminübersicht. Fällt ein Termin aus, fehlt dieses Datum in der Terminübersicht.



Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir keine Garantie dafür übernehmen können, dass es nicht trotzdem zu unvorhersehbarem Kursausfall kommen kann. Wir bemühen uns stets, die Informationen auf dem aktuellsten Stand zu halten.

## Unsere Zehnerkarte: diese Kurse können Sie besuchen.

Montag						
Kurs-Nr.	Kurs	Ort	Kursraum	Uhrzeit	Dauer	Kursleitung
318132	Qigong am Morgen – bei schönem Wetter im Freien	Konstanz	Rathaus; Kultur- und Bildungszentrum; Lesesaal	08:30-09:45	10.06.24-29.07.24	Matthias Gloe
318150	Qigong im Alltag	Radolfzell	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	09:00-10:15	08.04.24-08.07.24	Julia Schroff
320470	Rückenfit	Singen	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	09:10-10:10	15.04.24-15.07.24	Bärbel Weigl
321423	Aerobic + Bodyforming	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	09:30-10:30	15.04.24-15.07.24	Claudia Reinhart
320707	NIM – natural intelligent movement	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	11:15-12:15	08.04.24-08.07.24	Ursula Cvrlije
320302	Rücken-Bauch-Beckenboden + Balance	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins,	16:00-17:00	08.04.24-01.07.24	Conny Hoffmann
320704	Elastisch und fit bis ins hohe Alter	Allensbach	Bodanrückhalle, Schulstr. 12a	16:00-17:00	06.05.24-22.07.24	Annette Nicolas
318168	Qigong für Anfänger	Singen	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	16:45-17:45	29.04.24-15.07.24	Ke Liu
320962	Orthopädische Knieschule (KIT)	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	16:45-17:45	15.04.24-08.07.24	Mario Mehmel
320468	Rückenfit – Rückenkräftigung	Singen	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	18:00-19:00	22.04.24-15.07.24	Natasha Müller
323129	Lauftreff – Laufen zur Stressprävention	Konstanz	Geschwister-Scholl-Schule, Parkplatz	18:00-19:00	29.04.24-15.07.24	Heike Mönch
321507	Zumba® Gold für Erwachsene	Konstanz	Kinderhaus Edith Stein, Kleiner Bewegungsraum, Gustav-Schwab-Str. 10b	18:15-19:15	08.04.24-08.07.24	Sandra Schwarz
323135	Lauf-Kraft-Mix	Konstanz	Treffpunkt: vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8, an der Treppe des Haupteingangs neben dem vhs-Schild	18:15-19:15	08.04.24-15.07.24	Mario Mehmel
321424	Aerobic + Bodyforming in Tengen-Beuren	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	18:30-19:30	15.04.24-15.07.24	Claudia Reinhart
318302	Taiji	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	20:00-21:30	15.04.24-01.07.24	Matthias Gloe
321508	Zumba® Gold für Erwachsene	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20:15-21:15	08.04.24-08.07.24	Sandra Schwarz

Dienstag						
Kurs-Nr.	Kurs	Ort	Kursraum	Uhrzeit	Dauer	Kursleitung
319333	Hatha Yoga für den Rücken – Ein Kurs für Menschen ab 50	Singen	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	08:30-09:30	09.04.24-25.06.24	Agnes Puskas
319250	Yoga am Vormittag in Mühlhausen-Ehingen	Mühlhausen-Ehingen	Bürgerhaus Ehingen; Hauptstr. 13a	09:30- 10.45	09.04.24-09.07.24	Julia Grande-Lamey
318161	Qigong - Schnupperkurs	Singen	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	16:45-18:15	09.04.24-30.04.24	Gerold Gerber
318162	Qigong	Singen	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	16:45-18:15	28.05.24-13.08.24	Gerold Gerber
320433	Rückenfit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17:40-18:40	23.04.24-23.07.24	Conny Heuer
319282	Hatha Yoga in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar	Stockach	Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3	18:30-20:00	04.06.24-09.07.24	Gabriele Lorenz
311010	Progressive Muskelentspannung	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	18:45-19:45	09.04.24-09.07.24	Elsa Kienle
320435	Rückenfit	Allensbach-Hegne	Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	19:00-20:00	07.05.24-16.07.24	Maria Speh
323143	Lauf-Kraft-Mix – Schnuppertermin	Radolfzell	Treffpunkt: BSV Nordstern, 3 Schlesierstraße 4	19:15-20:15	07.05.24-07.05.24	Markus Hahn
323144	Lauf-Kraft-Mix	Radolfzell	Treffpunkt: BSV Nordstern, Schlesierstraße 43	19:15-20:15	07.05.24-09.07.24	Markus Hahn
318135	Qigong	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	20:00-21:30	09.04.24-02.07.24	Matthias Gloe

Mittwoch						
Kurs-Nr.	Kurs	Ort	Kursraum	Uhrzeit	Dauer	Kursleitung
320714	Fit für den Alltag – Ein Kurs für Menschen ab 60 Jahren	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	08:45-09:45	10.04.24-10.07.24	Angelika Vester
319231	Hatha Yoga – für alle	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	16:30-18:00	24.04.24-17.07.24	Peter Hirzler
319290	Hatha Yoga in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar	Stockach-Hoppetenzell	Dorfgemeinschaftshaus, Herrengasse 2	17:30-19:00	05.06.24-10.07.24	Gabriele Lorenz
321057	Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung	Tengen-Rathaus Büßlingen	Büßlingen; Bürgersaal, Poststraße 12	18:00-19:00	17.04.24-12.06.24	Sabina Bos Eyssen
320607	Pilates in Orsingen für Fortgeschrittene	Orsingen-Nenzingen	Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus	19:15-20:15	10.04.24-17.07.24	Alexandra Volk
319234	Hatha Yoga – Vinyasa Flow	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafestraße 14	19:30-20:45	10.04.24-03.07.24	Susanne Storch
321070	BodyFit – Ganzkörperkräftigung	Radolfzell	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	19:30-20:30	24.04.24-10.07.24	Natasha Müller
321251	FUNctional Bodyworkout	Gaienhofen-Horn	Gaienhofen-Horn; Burkart Halle, Dachgeschoss, Wassertränke 54	19:30-20:30	15.05.24-24.07.24	Manon Ellenrieder
321558	Zumba® Fitness	Radolfzell	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	19:30-20:30	10.04.24-17.07.24	Laurence Bauduin-Vogler
321602	La Gym – Fit durch Tanz	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20:10-21:10	08.05.24-17.07.24	Franziska Süß
320726	Mobility – Stretching	Radolfzell	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	20:30-21:15	24.04.24-10.07.24	Natasha Müller

Donnerstag						
Kurs-Nr.	Kurs	Ort	Kursraum	Uhrzeit	Dauer	Kursleitung
321045	Fit für den Alltag – mit PILATES, LIEBSCHER & BRACHT, BLACKROLL	Konstanz	Reichenau-Waldsiedlung; Pfaffenmooshalle, Alte Weberei 1	09:00-10:00	16.05.24-25.07.24	Katharina Schaps
320720	Sanfte Fitnessgymnastik	Radolfzell-Möggingen	Möggingen, Turnhalle, Schulstraße 6	09:20-10:20	23.05.24-18.07.24	Simone Schröter
318310	Taiji	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	09:30-10:30	18.04.24-11.07.24	Jiamin Wu
320437	Rückenfit – Ein Kurs für Damen und Herren	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	10:00-11:00	11.04.24-11.07.24	Angelika Vester
321038	Fit für den Alltag – Ganzkörperkräftigung Kurs 60 plus!	Radolfzell	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	10:45-11:45	04.04.24-18.07.24	Simone Schröter
318124	Qigong	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	17:30-18:30	11.04.24-18.07.24	Elsa Kienle
319120	Hatha Yoga Flow für Neugierige und Teilnehmende bis zur Mittelstufe	Konstanz	Kinderhaus Edith Stein, Mehrzwecksaal, Gustav-Schwab-Str. 10b	18.00-19.30	11.04.24-18.07.24	Isabella Heer
321536	Zumba® Fitness	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafestraße 14	18:00-19:00	18.04.24-18.07.24	Maria Guagliardi
321570	Zumba® Fitness	Stockach	Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3	18:00-19:00	13.06.24-18.07.24	Silke Wagner
321561	Zumba® Fitness	Radolfzell	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	18:15-19:15	02.05.24-18.07.24	Andrea Bix
320428	Rückenfit in Hilzingen	Hilzingen	Peter-Thumb-Schule, Hauptstraße 53, Aula	18:30-19:30	25.04.24-18.07.24	Bärbel Weigl
321135	Bodytoning	Radolfzell	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	19:30-20:30	02.05.24-18.07.24	Andrea Bix
321538	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	19:30-20:30	18.04.24-18.07.24	Maria Guagliardi
319156	Hatha Yoga	Radolfzell	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	20:00-21:30	25.04.24-18.07.24	Michael Schwenk
321004	Bodyfit – Ganzkörperkräftigung	Steißlingen	Mindlestalhalle; Wiechser Straße; Spiegelsaal	20:10-21:10	18.04.24-18.07.24	Bettina Trunk

Ausführliche Inhalte zu unseren Kursen finden Sie auf [www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)

Freitag						
Kurs-Nr.	Kurs	Ort	Kursraum	Uhrzeit	Dauer	Kursleitung
320716	Move, stretch & roll	Radolfzell	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	09:40-10:40	12.04.24-19.07.24	Karin Dorweg
320124	Beckenbodengymnastik	Radolfzell	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	10:50-11:50	12.04.24-19.07.24	Karin Dorweg
318108	Qigong für Teilnehmende mit erster Vorerfahrung	Gottmadingen	TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1, Erwin-Dietrich-Str. 11/1	17:00-18:00	26.04.24-19.07.24	Ke Liu
321545	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17:00-18:00	12.04.24-19.07.24	Ketti Bono
319324	Hatha Yoga slow flow und Entspannung draußen	Konstanz	Kinderhaus Edith Stein, Mehrzwecksaal, Gustav-Schwab-Str. 10b	17:30-19:00	14.06.24-30.08.24	Sandra Walzenbach
321549	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	18:15-19:15	12.04.24-19.07.24	Sabrina Krott

