

## Unsere Zehnerkarte: diese Kurse können Sie besuchen.

Kurs-Nr.	Kurs	Kursort	Kursraum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Dauer	Dozent
<b>Montag</b>							
318132	Qigong am Morgen - bei schönem Wetter im Freien	Konstanz	Rathaus; Kultur- und Bildungszentrum; Lesesaal	08.30	09.45	10.06.24	Matthias Gloe
318150	Qigong im Alltag	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	09.00	10.15	08.04.24	Julia Schroff
320470	Rückenfit	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	09.10	10.10	15.04.24	Bärbel Weigl
321423	Aerobic + Bodyforming in Tengen-Beuren	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	09.30	10.30	15.04.24	Claudia Reinhart
320707	NIM - natural intelligent movement	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	11.15	12.15	08.04.24	Ursula Cvrilje
320302	Rücken-Bauch-Beckenboden + Balance	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14, Dachraum	16.00	17.00	08.04.24	Conny Hoffmann
320704	Elastisch und fit bis ins hohe Alter in Allensbach	Allensbach	Bodanrückhalle, Schulstr. 12a	16.00	17.00	06.05.24	Annette Nicolas
318168	Qigong für Anfänger	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	16.45	17.45	29.04.24	Ke Liu
320962	Orthopädische Knieschule (KIT)	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	16.45	17.45	15.04.24	Mario Mehmel
320468	Rückenfit - Rückenkräftigung	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	18.00	19.00	22.04.24	Natasha Müller
323129	Lauftreff - Laufen zur Stressprävention	Konstanz	Geschwister-Scholl-Schule, Parkplatz	18.00	19.00	29.04.24	Heike Mönch
321507	Zumba® Gold für Erwachsene	Konstanz	Kinderhaus Edith Stein, Kleiner Bewegungsraum, Gustav-Schwab-Str. 10b	18.15	19.15	08.04.24	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	Mario Mehmel
321424	Aerobic + Bodyforming in Tengen-Beuren	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	18.30	19.30	15.04.24	Claudia Reinhart
318302	Taiji	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	20.00	21.30	15.04.24	Matthias Gloe
321508	Zumba® Gold für Erwachsene	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20.15	21.15	08.04.24	Sandra Schwarz
<b>Dienstag</b>							
319333	Hatha Yoga für den Rücken- Ein Kurs für Menschen ab 50 Jahren	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	08.30	09.30	09.04.24	Agnes Puskas
319250	Yoga am Vormittag in Mühlhausen-Ehingen	Mühlhausen-Ehingen	Bürgerhaus Ehingen; Hauptstr. 13a	09.30	10.45	09.04.24	Julia Grande-Lamey
318161	Qigong - Schnupperkurs	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	16.45	18.15	09.04.24	Gerold Gerber
318162	Qigong	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	16.45	18.15	28.05.24	Gerold Gerber
320433	Rückenfit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17.40	18.40	23.04.24	Conny Heuer
319282	Hatha Yoga in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar	Stockach	Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3	18.30	20.00	04.06.24	Gabriele Lorenz
311010	Progressive Muskelentspannung	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	18.45	19.45	09.04.24	Elsa Kienle
320435	Rückenfit	Allensbach-Hegnle	Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	19.00	20.00	07.05.24	Maria Speh
323143	Lauf-Kraft-Mix - Schnuppertermin	Radolfzell am Bodensee	Treffpunkt: BSV Nordstern, Schlesierstraße 43	19.15	20.15	07.05.24	Markus Hahn
323144	Lauf-Kraft-Mix	Radolfzell am Bodensee	Treffpunkt: BSV Nordstern, Schlesierstraße 43	19.15	20.15	07.05.24	Markus Hahn
318135	Qigong	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	20.00	21.30	09.04.24	Matthias Gloe
<b>Mittwoch</b>							
320714	Fit für den Alltag - Ein Kurs für Menschen ab 60 Jahren	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	08.45	09.45	10.04.24	Angelika Vester
319231	Hatha Yoga - für alle	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal	16.30	18.00	24.04.24	Peter Hirzler
319290	Hatha Yoga in der Tradition Krishnamacharya/Desikachar	Stockach-Hoppetenzell	Dorfgemeinschaftshaus, Herrengasse 2	17.30	19.00	05.06.24	Gabriele Lorenz
321057	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Tengen-Büßlingen	Rathaus Büßlingen; Bürgersaal, Poststraße 12	18.00	19.00	17.04.24	Sabina Bos Eyssen
320607	Pilates in Orsingen für Fortgeschrittene	Orsingen-Nenzingen	Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus	19.15	20.15	10.04.24	Alexandra Volk
319234	Hatha Yoga - Vinyasa Flow	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14	19.30	20.45	10.04.24	Susanne Storch
321070	BodyFit - Ganzkörperkräftigung	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	19.30	20.30	24.04.24	Natasha Müller
321251	FUNctional Bodyworkout	Gaienhofen-Horn	Gaienhofen-Horn; Burkart Halle, Dachgeschoss, Wassertränke 54	19.30	20.30	15.05.24	Manon Ellenrieder
321558	Zumba® Fitness	Radolfzell am Bodensee	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	19.30	20.30	10.04.24	Laurence Bauduin-Vogler

Kurs-Nr.	Kurs	Kursort	Kursraum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Dauer			Dozent
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 am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	20.30	21.15	24.04.24	-	10.07.24	Natasha Müller
<b>Donnerstag</b>									
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 am Bodensee	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 am Bodensee	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 am Bodensee	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 am Bodensee	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
<b>Freitag</b>									
320716	Move, stretch & roll	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	09.40	10.40	12.04.24	-	19.07.24	Karin Dorweg
320124	Beckenbodengymnastik	Radolfzell am Bodensee	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