

Die Zehnerkarte



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



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

Kontakt und Anmeldung

Volkshochschule
Landkreis Konstanz e.V.

Direktion Singen
Theodor-Hanloser Str. 19
78224 Singen

☎ 07731/9581-0

✉ singen@vhs-landkreis-konstanz.de

www.vhs-landkreis-konstanz.de



Stand: Oktober 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

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.

Kurs-Nr.	Kurs	Kursort	Kursraum	Uhrzeit von	bis	Dauer von	bis	Kursleitung
MONTAG								
320392	Ausgleichs- und Rückengymnastik auch für Männer	Stockach-Hindelwangen	Nellenburg-Halle; Braunenbergsstraße 16	08.30	09.30	16.09.24	02.12.24	Martina Mayer
320012	Feldenkrais	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	08.50	09.50	09.09.24	18.11.24	Ruth Wahl
321230	Hybridkurs: BodyFit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	09.00	10.00	18.11.24	09.12.24	Carola Jehle
320470	Rückenfit	Singen	vhs Hauptstelle Singen, Theodor-Hanloser Str. 19, Bewegungsraum	09.10	10.10	09.09.24	02.12.24	Bärbel Weigl
321423	Aerobic + Bodyforming in Tengen-Beuren	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	09.30	10.30	09.09.24	09.12.24	Claudia Reinhart
320302	Rücken-Bauch-Beckenboden + Balance	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14, Dachraum	16.00	17.00	16.09.24	02.12.24	Conny Hoffmann
320704	Elastisch und fit bis ins hohe Alter in Allensbach	Allensbach	Bodanrückhalle, Schulstr. 12a	16.30	17.30	09.09.24	09.12.24	Annette Nicolas
318168	Qigong für Anfänger	Singen	vhs Hauptstelle Singen, Theodor-Hanloser Str. 19, Bewegungsraum	16.45	17.45	09.09.24	25.11.24	Ke Liu
320962	Orthopädische Knieschule (KIT)	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	16.45	17.45	30.09.24	02.12.24	Mario Mehmel
323129	Lauftreff - Laufen zur Stressprävention	Konstanz	Geschwister-Scholl-Schule, Parkplatz	18.00	19.00	09.09.24	09.12.24	Heike Mönch
320018	Feldenkrais®	Allensbach	Bürgerhaus Langenrain	18.00	19.00	23.09.24	09.12.24	Ingrid Etter
320468	Rückenfit - Rückenkräftigung	Singen	vhs Hauptstelle Singen, Theodor-Hanloser Str. 19, Bewegungsraum	18.00	19.00	23.09.24	11.11.24	Natasha Müller
323135	Lauf-Kraft-Mix	Konstanz	Treffpunkt: Bruder-Klaus-Str. 8, an der Treppe des Haupteingangs neben dem vhs-Schild	18.15	19.15	09.09.24	02.12.24	Mario Mehmel
318148	Qigong	Radolfzell	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	18.20	19.50	16.09.24	16.12.24	Imke Bock-Möbius
321658	Cardio Dance Fitness	Stockach-Hoppetenzell	Johanniterhalle, Alois-Sartory-Str. 33	18.30	19.30	09.09.24	20.01.25	Helga Elsner
320386	Wirbelsäulengymnastik auch für Männer	Stockach-Hindelwangen	Nellenburg-Halle; Braunenbergsstraße 16	18.30	19.30	16.09.24	02.12.24	Martina Mayer
319632	Ashtanga Yoqa	Radolfzell	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	18.30	19.30	30.09.24	13.01.25	Elpida Mielke
319161	Hatha Yoga - Schnuppertermin Für Neugierige und Wiedereinsteiger -	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	18.40	19.55	07.10.24	07.10.24	Jasmin Berghaus
319162	Hatha Yoga - Für Neugierige und Wiedereinsteiger	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	18.40	19.55	07.10.24	16.12.24	Jasmin Berghaus
320431	Hybridkurs: Rückenfit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	19.10	20.10	09.09.24	25.11.24	Marie Schmitz
321009	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Allensbach	Bürgerhaus Langenrain	19.10	20.10	23.09.24	09.12.24	Ingrid Etter
320724	Mobility - Stretching	Singen	vhs Hauptstelle Singen, Theodor-Hanloser Str. 19, Bewegungsraum	19.10	19.50	23.09.24	11.11.24	Natasha Müller
321553	Zumba® Fitness	Radolfzell	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	19.30	20.30	30.09.24	20.01.25	Elpida Mielke
321508	Zumba® Gold für Erwachsene	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20.15	21.15	09.09.24	02.12.24	Sandra Schwarz
DIENSTAG								
320381	Wirbelsäulengymnastik auch für Männer	Stockach-Winterspüren	Lichtberghalle; Linzgaustraße 33	09.00	10.00	17.09.24	03.12.24	Martina Mayer
320552	Pilates	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	09.00	10.00	01.10.24	03.12.24	Katja Frimmel
319250	Yoga am Vormittag	Mühlhausen-Ehingen	Bürgerhaus Ehingen; Hauptstr. 13a	09.30	10.45	01.10.24	03.12.24	Julia Grande-Lamey
320202	Hybridkurs: Ganzheitliche Rückenschule	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	16.30	17.30	10.09.24	03.12.24	Doris Vennekel
318162	Qigong	Singen	vhs Hauptstelle Singen, Theodor-Hanloser Str. 19, Bewegungsraum	16.45	18.15	10.09.24	17.12.24	Gerold Gerber
320433	Rückenfit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17.40	18.40	17.09.24	03.12.24	Conny Heuer
311010	Progressive Muskelentspannung	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	18.45	19.45	10.09.24	26.11.24	Elsa Kienle
319217	Hatha Yoga	Hohenfels-Kalkofen	Feuerwehrhaus, Kolberweg 1	19.30	21.00	10.09.24	26.11.24	Roland Starz
320316	Wirbelsäulengymnastik nach Rosario	Konstanz-Dingelsdorf	Haus "Zur Mühle", Zur Mühle 9	19.45	20.45	10.09.24	26.11.24	Hans Grundler
318135	Qigong	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	20.00	21.30	10.09.24	03.12.24	Matthias Gloe

Kurs-Nr.	Kurs	Kursort	Kursraum	Uhrzeit von	bis	Dauer von	bis	Kursleitung
MITTWOCH								
320391	Ausgleichs- und Rückengymnastik	Stockach-Hindelwangen	Nellenburg-Halle; Braunenbergsstraße 16	09.15	10.15	18.09.24	04.12.24	Martina Mayer
320440	Rückenfit - Rückenkräftigung	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	12.15	13.15	11.09.24	04.12.24	Angelika Vester
321057	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Tengen-Büßlingen	Rathaus Büßlingen; Bürgersaal, Poststraße 12	18.00	19.00	18.09.24	11.12.24	Sieglinde Nutz
319237	Hatha Yoga - Vinyasa Flow Schnuppertermin	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	18.15	19.45	02.10.24	02.10.24	Jessica Fuhrer
319238	Hatha Yoga - Vinyasa Flow für Yoga-Neulinge und Teilnehmende bis zur Mittelstufe	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	18.15	19.45	02.10.24	11.12.24	Jessica Fuhrer
321017	Fit für den Alltag	Hilzingen	Peter-Thumb-Schule, Hauptstraße 53, Aula	18.40	19.40	18.09.24	27.11.24	Bärbel Weigl
321060	Bodyfit	Hohenfels-Liggersdorf	Liggersdorf, Hohenfelshalle vhs Hauptstelle Singen, Theodor-Hanloser Str. 19, Bewegungsraum	18.45	19.45	25.09.24	04.12.24	Eva-Maria Teufel
320652	Hybridkurs: Liebscher & Bracht Mobility & Faszienrolle	Singen	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	18.50	19.50	11.09.24	04.12.24	Eduard Klettke
321558	Zumba® Fitness	Radolfzell	Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus	19.05	20.05	11.09.24	04.12.24	Laurence Bauduin-Vogler
320607	Pilates in Orsingen für Fortgeschrittene	Orsingen-Nenzingen	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafestraße 14	19.15	20.15	25.09.24	11.12.24	Alexandra Volk
319234	Hatha Yoga - Vinyasa Flow	Konstanz	Kliniken Schmieder; Gym.raum (Raum S018)	19.30	20.45	11.09.24	04.12.24	Susanne Storch
321208	BodyFit & Functional Training	Allensbach	Liggersdorf, Hohenfelshalle	19.30	20.30	25.09.24	11.12.24	Ulla Drodofsky
321062	Bodyforming	Hohenfels-Liggersdorf	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	20.00	21.00	25.09.24	04.12.24	Eva-Maria Teufel
319319	Hatha Yoga slow flow	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20.00	21.30	09.10.24	18.12.24	Sandra Walzenbach
310009	Autogenes Training - Grundkurs - Schnuppertermin	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20.10	21.40	09.10.24	09.10.24	Marga Kaiser
310010	Autogenes Training - Grundkurs	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20.10	21.40	09.10.24	04.12.24	Marga Kaiser
DONNERSTAG								
319239	Hatha Yoga - für Teilnehmende mit Vorerfahrung	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	07.00	08.00	26.09.24	12.12.24	Elisabeth Alber
320016	Feldenkrais®	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	08.45	09.45	26.09.24	19.12.24	Ingrid Etter
321045	Fit für den Alltag - mit PILATES, LIEBSCHER & BRACHT, BLACKROLL	Konstanz	Reichenau-Waldsiedlung; Pfaffenmooshalle, Alte Weberei 1	09.00	10.00	19.09.24	05.12.24	Katharina Schaps
320720	Sanfte Fitnessgymnastik	Radolfzell-Möggingen	Möggingen, Turnhalle, Schulstraße 6	09.20	10.20	12.09.24	05.12.24	Simone Schröter
320437	Rückenfit - Ein Kurs für Damen und Herren	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	10.00	11.00	12.09.24	05.12.24	Angelika Vester
320522	Pilates für Neugierige und Wiedereinsteiger	Allensbach	Feuerwehrhaus Kaltbrunn	10.00	11.00	14.11.24	06.02.25	Katja Frimmel
320521	Pilates für Neugierige und Wiedereinsteiger - Schnuppertermin	Allensbach	Feuerwehrhaus Kaltbrunn	10.00	11.00	14.11.24	14.11.24	Katja Frimmel
318154	Qigong im Alltag	Stockach-Espasingen	Gemeindezentrum, großer Saal, Seestraße 4	10.30	11.45	26.09.24	12.12.24	Julia Schroff
318138	Qigong	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	10.45	12.00	19.09.24	19.12.24	Jiamin Wu
318124	Qigong	Konstanz	vhs Konstanz, Katzgasse 7, DG. Picardsaal	17.30	18.30	12.09.24	05.12.24	Elsa Kienle
321536	Zumba® Fitness	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafestraße 14	18.00	19.00	05.09.24	05.12.24	Maria Guagliardi
319120	Hatha Yoga Flow für Neugierige und Teilnehmende bis zur Mittelstufe	Konstanz	Kinderhaus Edith Stein, Mehrzwecksaal, Gustav-Schwab-Str. 10b	18.00	19.30	12.09.24	12.12.24	Isabella Heer
321561	Zumba® Fitness	Radolfzell	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	18.15	19.15	12.09.24	12.12.24	Andrea Bix
321020	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Hohenfels-Liggersdorf	Liggersdorf, Hohenfelshalle	19.00	20.00	10.10.24	12.12.24	Birgit Huber-Späth
321135	Bodytoning	Radolfzell	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	19.30	20.30	12.09.24	12.12.24	Andrea Bix
321004	Bodyfit - Ganzkörperkräftigung	Steißlingen	Mindesthalle; Wiechser Straße; Spiegelsaal	20.10	21.10	12.09.24	05.12.24	Bettina Trunk
FREITAG								
321545	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17.00	18.00	13.09.24	06.12.24	Ketti Bono
318108	Qigong für Teilnehmende mit erster Vorerfahrung	Gottmadingen	TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1, Erwin-Dietrich-Str. 11/1	17.00	18.00	13.09.24	13.12.24	Ke Liu