

## 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

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

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



Stand: Februar 2025

## 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.

Kurs-Nr.	Kurs	Kursort	Kursraum	Uhrzeit von	bis	Dauer von	bis	Kursleitung
	<b>MONTAG</b>							
320392	Ausgleichs- und Rückengymnastik auch für Männer	Stockach-Hindelwangen	Nellenburg-Halle; Brauenbergstraße 16	08.30	09.30	10.02.25	26.05.25	Martina Mayer
320012	Feldenkrais	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	08.50	09.50	27.01.25	07.04.25	Ruth Wahl
318150	Qigong im Alltag	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	09.00	10.15	13.01.25	24.03.25	Julia Schroff
320470	Rückenfit	Singen (Hohentwiel)	vhs Hauptstelle, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	09.10	10.10	13.01.25	31.03.25	Bärbel Weigl
321423	Aerobic + Bodyforming in Tengen-Beuren	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	09.30	10.30	13.01.25	07.04.25	Claudia Reinhart
320302	Rücken-Bauch-Beckenboden + Balance	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstr. 14, Dachraum	16.00	17.00	13.01.25	07.04.25	Ingrid Etter
320704	Elastisch und fit bis ins hohe Alter in Allensbach	Allensbach	Bodanrückhalle	16.30	17.30	13.01.25	07.04.25	Annette Nicolas
318123	Qigong	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	17.30	18.30	13.01.25	07.04.25	Elsa Kienle
321009	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Allensbach	Bürgerhaus Langenrain	18.00	19.00	13.01.25	24.03.25	Ingrid Etter
323129	Lauftreff - Laufen zur Stressprävention	Konstanz	VMC Radsporthalle, Salesianerweg 7	18.00	19.00	13.01.25	14.04.25	Heike Mönch
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	13.01.25	07.04.25	Mario Mehmel
318148	Qigong	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	18.20	19.50	10.03.25	02.06.25	Imke Bock-Möbius
319632	Ashtanga Yoga	Radolfzell am Bodensee	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	18.30	19.30	03.02.25	28.04.25	Elpida Mielke
321424	Aerobic + Bodyforming in Tengen-Beuren	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	18.30	19.30	13.01.25	07.04.25	Claudia Reinhart
320386	Wirbelsäulengymnastik auch für Männer	Stockach-Hindelwangen	Nellenburg-Halle; Brauenbergstraße 16	18.30	19.30	10.02.25	26.05.25	Martina Mayer
321658	Cardio Dance Fitness	Stockach-Hoppetenzell	Johanniterhalle, Alois-Sartory-Str. 33	18.30	19.30	10.03.25	14.07.25	Helga Elsner
320414	Rückenfit	Allensbach	Bürgerhaus Langenrain	19.10	20.10	03.02.25	07.04.25	Ingrid Etter
320431	Hybridkurs: Rückenfit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	19.10	20.10	13.01.25	07.04.25	Marie Schmitz
321553	Zumba® Fitness	Radolfzell am Bodensee	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	19.30	20.30	03.02.25	28.04.25	Elpida Mielke
319228	Hatha Yoga	Singen (Hohentwiel)	vhs Hauptstelle, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	20.00	21.30	13.01.25	31.03.25	Peter Hirtler
321508	Zumba® Gold für Erwachsene	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20.15	21.15	13.01.25	07.04.25	Sandra Schwarz
	<b>DIENSTAG</b>							
320381	Wirbelsäulengymnastik auch für Männer in Winterspüren	Stockach-Winterspüren	Lichtberghalle; Linzgaustraße 33	09.00	10.00	11.02.25	27.05.25	Martina Mayer
319250	Yoga am Vormittag in Mühlhausen-Ehingen	Mühlhausen-Ehingen	Bürgerhaus Ehingen; Hauptstr. 13a	09.30	10.45	07.01.25	01.04.25	Julia Grande-Lamey
318162	Qigong	Singen (Hohentwiel)	vhs Hauptstelle, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	16.45	18.15	14.01.25	08.04.25	Gerold Gerber
320601	Pilates	Moos-Weiler	Weiler, Grundschulturnhalle, Haldenweg 1	16.45	17.45	07.01.25	13.05.25	Maria Rauch
320433	Rückenfit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17.40	18.40	07.01.25	01.04.25	Conny Heuer
311010	Progressive Muskelentspannung	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	18.45	19.45	07.01.25	01.04.25	Elsa Kienle
321433	Fit Mix	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	18.50	19.50	14.01.25	15.04.25	Bettina Meier
320435	Rückenfit	Allensbach-Hegne	Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	19.00	20.00	07.01.25	28.01.25	Maria Speh
319217	Hatha Yoga	Hohenfels-Kalkofen	Feuerwehrhaus, Kolberweg 1	19.30	21.00	28.01.25	29.04.25	Roland Starz
320316	Wirbelsäulengymnastik nach Rosario in Dingelsdorf	Konstanz-Dingelsdorf	Haus "Zur Mühle"	19.45	20.45	07.01.25	01.04.25	Hans Grundler
318135	Qigong	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	20.00	21.30	07.01.25	08.04.25	Matthias Gloe

	MITTWOCH							
320714	Fit für den Alltag - Ein Kurs für Menschen ab 60 Jahren	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	08.45	09.45	08.01.25	26.03.25	Angelika Vester
320391	Ausgleichs- und Rückengymnastik	Stockach-Hindelwangen	Nellenburg-Halle; Braunenbergrstraße 16	09.15	10.15	12.02.25	28.05.25	Martina Mayer
320440	Rückenfit - Rückenkräftigung	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	12.15	13.15	08.01.25	26.03.25	Angelika Vester
321557	Zumba® Fitness	Radolfzell am Bodensee	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	18.00	19.00	08.01.25	26.03.25	Laurence Bauduin-Vogler
321057	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Tengen-Büßlingen	Rathaus Büßlingen; Bürgersaal, Poststraße 12	18.00	19.00	15.01.25	02.04.25	Sieglinde Nutz
319238	Hatha Yoga - Vinyasa Flow für Yoga-Neulinge und TN bis zur Mittelstufe	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	18.15	19.45	08.01.25	02.04.25	Jessica Fuhrer
321206	BodyFit & Functional Training in Allensbach	Allensbach	Kliniken Schmieder; Gym.raum (Raum S018)	18.30	19.30	08.01.25	02.04.25	Ulla Drodofsky
321017	Fit für den Alltag Hilzingen	Hilzingen	Peter-Thumb-Schule, Hauptstraße 53, Aula	18.40	19.40	08.01.25	26.03.25	Bärbel Weigl
320652	Hybridkurs: Liebscher & Bracht Mobility & Faszienrolle	Singen (Hohentwiel)	vhs Hauptstelle, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	18.50	19.50	08.01.25	26.03.25	Eduard Klettke
321558	Zumba® Fitness	Radolfzell am Bodensee	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	19.05	20.05	08.01.25	26.03.25	Laurence Bauduin-Vogler
320607	Pilates in Orsingen für Fortgeschrittene	Orsingen-Nenzingen	Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus	19.15	20.15	08.01.25	02.04.25	Alexandra Volk
321208	BodyFit & Functional Training in Allensbach	Allensbach	Kliniken Schmieder, Gymnastikhalle M018, Zum Tafelholz 8	19.30	20.30	08.01.25	02.04.25	Ulla Drodofsky
321251	FUNctional Bodyworkout	Gaienhofen-Horn	Gaienhofen-Horn; Burkart Halle, Dachgeschoss, Wassertränke 54	19.30	20.30	08.01.25	09.04.25	Manon Ellenrieder
319319	Hatha Yoga slow flow	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	20.00	21.30	08.01.25	02.04.25	Sandra Walzenbach
	DONNERSTAG							
319239	Hatha Yoga - für Teilnehmende mit Vorerfahrung	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	07.00	08.00	09.01.25	03.04.25	Elisabeth Alber
321010	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Allensbach	Feuerwehrhaus Kaltbrunn	08.45	09.45	09.01.25	10.04.25	Katja Frimmel
323109	smovey WALK & FIT®	Radolfzell-Möggingen	Möggingen, Turnhalle, Schulstraße 6	09.20	10.20	06.02.25	06.03.25	Simone Schröter
320720	Sanfte Fitnessgymnastik	Radolfzell-Möggingen	Möggingen, Turnhalle, Schulstraße 6	09.20	10.20	13.03.25	22.05.25	Simone Schröter
320522	Pilates für Neugierige und Wiedereinsteiger	Allensbach	Feuerwehrhaus Kaltbrunn	10.00	11.00	13.03.25	10.07.25	Katja Frimmel
320437	Rückenfit - Ein Kurs für Damen und Herren	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	10.00	11.00	09.01.25	27.03.25	Angelika Vester
318138	Qigong	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	10.45	12.00	09.01.25	03.04.25	Jiamin Wu
321408	Hybridkurs: Bodytoning mit Liebscher & Bracht & Blackroll	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	17.30	18.30	09.01.25	03.04.25	Eduard Klettke
319182	Hatha Yoga – achtsam und entspannt	Stockach	Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3	17.30	19.00	13.03.25	10.07.25	Andrea Kempter
318124	Qigong	Konstanz	vhs Hauptstelle, Katzgasse 7, Picardsaal	17.30	18.30	09.01.25	03.04.25	Elsa Kienle
320514	Pilates für Pilateserfahrene	Hohenfels-Kalkofen	Feuerwehrhaus, Kolberweg 1	17.45	18.45	09.01.25	27.03.25	Marie-Claire Bär
319120	Hatha Yoga Flow für Neugierige und Teilnehmende bis zur Mittelstufe	Konstanz	Kinderhaus Edith Stein, Mehrzwecksaal, Gustav-Schwab-Str. 10b	18.00	19.30	16.01.25	27.03.25	Isabella Heer
321536	Zumba® Fitness	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstr. 14	18.00	19.00	09.01.25	03.04.25	Maria Guagliardi
321561	Zumba® Fitness	Radolfzell am Bodensee	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	18.15	19.15	09.01.25	03.04.25	Andrea Bix
321020	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Hohenfels-Liggersdorf	Liggersdorf, Hohenfelshalle	19.00	20.00	09.01.25	03.04.25	Birgit Huber-Späth
321446	Cardio Fit'n'Fight	Konstanz	Pestalozzihalle, Gustav-Schwab-Straße 14F, Gymnastikraum	19.30	20.45	09.01.25	20.03.25	Rolf Krüger
319156	Hatha Yoga	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	20.00	21.30	09.01.25	03.04.25	Michael Schwenk

	FREITAG							
321028	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	08.00	09.00	24.01.25	04.04.25	Ulla Strehl
320731	Funktionelle Gymnastik Kurs 50 plus!	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	08.30	09.30	17.01.25	28.03.25	Karin Dorweg
320716	Move, stretch & roll	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	09.40	10.40	17.01.25	28.03.25	Karin Dorweg
320124	Beckenbodengymnastik	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum	10.50	11.50	17.01.25	28.03.25	Karin Dorweg
312002	Stretch & Relax	Singen (Hohentwiel)	vhs Hauptstelle, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	16.45	18.00	07.02.25	09.05.25	Katharina Hanser
321545	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17.00	18.00	10.01.25	11.04.25	Ketti Bono
318108	Qigong für Teilnehmende mit erster Vorerfahrung	Gottmadingen	TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1, Erwin-Dietrich-Str. 11/1	17.00	18.00	10.01.25	11.04.25	Ke Liu
321549	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	18.15	19.15	10.01.25	04.04.25	Sabrina Krott