

vhs

Volkshochschule
Landkreis Konstanz e.V.

VHS POST

01
25

Januar - März 2025

**Haltung
zeigen.
vhs.**

Jahresschwerpunkt Künstliche Intelligenz (KI).

In diesem Jahr wird sich die vhs Landkreis Konstanz auch dem zukunftsweisenden Thema Künstliche Intelligenz (KI) zuwenden. Um Chancen und Herausforderungen der digitalen Transformation aufzuzeigen, planen wir unterschiedliche Kurse und Veranstaltungen rund um KI.

Künstliche Intelligenz beeinflusst zunehmend unseren Alltag – sei es in Form von Sprachassistenten, personalisierten Empfehlungen oder automatisierten Prozessen in der Arbeitswelt. Wir möchten Interessierten unterschiedlicher Altersgruppen einen fundierten Einblick in die Funktionsweise und die Anwendungsmöglichkeiten von KI vermitteln. So werden Teilnehmende die Entwicklungen der KI besser verstehen und deren Potenzial verantwortungsvoll nutzen können.

Im Laufe des Jahres wird es Kurse geben, die sowohl technische Grundlagen als auch ethische und gesellschaftliche Fragestellungen behandeln – über Vorträge zu den Chancen und Risiken von KI bis hin zu Diskussionen über Datenschutz und Arbeitswelt 4.0.

Über neue Termine zum Thema KI informieren Sie unsere Webseite, weitere Ausgaben unserer vhs Post, Pressemeldungen, Plakate, unser monatlicher Newsletter und unsere Social-Media-Kanäle.

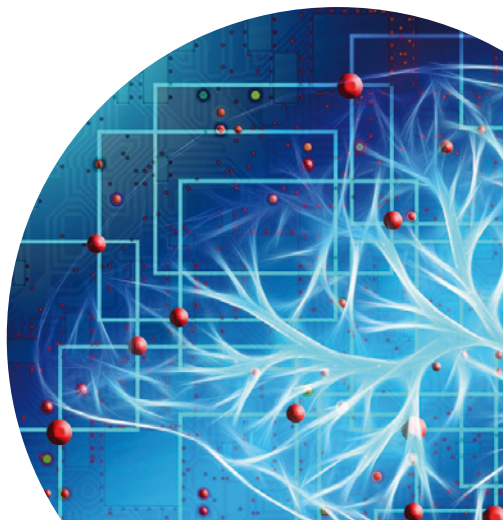
Editorial.

Liebe Leserinnen und Leser,

in einer Welt, die sich ständig verändert, sind es oft unsere Haltungen, die uns Orientierung und Stabilität geben. Haltung ist mehr als nur eine persönliche Einstellung – sie ist eine Entscheidung, wie wir die Welt wahrnehmen und wie wir mit ihr interagieren. In unserem neuen Bildungsprogramm unter dem Motto »Haltung zeigen. vhs.« möchten wir die Bedeutung dieses Begriffs aus unterschiedlichen Perspektiven beleuchten und die zentrale Rolle hervorheben, die Haltung in unserem Leben spielt. Denn Haltung ist der stille, aber kraftvolle Motor hinter unseren Handlungen. Sie prägt unsere Werte, unsere Beziehungen und unser Handeln in der Gesellschaft. Wer eine klare Haltung hat, kann sich in schwierigen Zeiten behaupten, gegen Ungerechtigkeit eintreten und für das einstehen, was richtig ist – auch wenn es unbequem wird. Doch Haltung ist nicht nur eine Frage von Überzeugungen, sondern auch von Flexibilität und Offenheit. Wir laden Sie ein, in einer zunehmend komplexen Welt beweglich zu bleiben – geistig und körperlich.

Ausgewählte Kurse und Termine aus dem neuen Trimester stellen wir Ihnen in dieser neuen Ausgabe der vhs Post vor. Unser gesamtes Programm finden Sie tagesaktuell auf unserer Webseite.

*Nikola Ferling, Stephan Kühnle, Birgit Waibel-Kolle
und das Team der vhs*



Gut für die innere Haltung – Kurse für Entspannung und Stressprävention.

Bei uns finden Sie den nötigen Raum, kommen zur Ruhe, üben sich in Achtsamkeit und Resilienz und erlernen Methoden, die Ihnen im Alltag weiterhelfen. Egal, ob ganz still in der Meditation oder bewegt in Qigong oder Yoga – hier findet jede/r das richtige Angebot, um in Balance zu bleiben.

Onlinekurs: Einführung in die Achtsamkeits-Meditation

Wir erlernen und praktizieren klassische Meditationsformen der Achtsamkeitspraxis, wie sie z.B. in einem Kurs zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) vermittelt werden: Achtsamkeits-Meditation im Sitzen und im Liegen (Bodyscan) sowie die Gehmeditation.

12 x Mi ab 08.01.25
19:30-20:45 Uhr

Margit Räuber-Mill, Trainerin für Achtsamkeit, Resilienz und Selbstmitgefühl (DFME)

Kurs 319630

Online · 108,00 €



© DVV

Autogenes Training für Senioren

Menschen, die das Autogene Training beherrschen, verbessern ihre grundlegende Lebenseinstellung, sie gehen mit schwierigen, belastenden Situationen gelassener um, aktivieren die Selbstheilungskräfte des Körpers und steigern ihr Wohlbefinden.

6 x Di ab 21.01.25
09:00-10:00 Uhr

Kurs 310006

Katharina Dietrich, Seminarleiterin für Autogenes Training – Mentaltraining
Radolfzell, BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum · 48,00 €

Kurs 310005

Der erste Termin kann als Schnuppertermin gebucht werden · 8,00 €

12 x Mi ab 08.01.25
18:15-19:45 Uhr

Kurs 319238

Hatha Yoga – Vinyasa Flow für Yoga-Neulinge und Teilnehmende bis zur Mittelstufe

Jessica Fuhrer, Yogalehrerin BDY (500h)
Konstanz, vhs · 144,00 €

10 x Mo ab 03.02.25
18:30-19:30 Uhr

Kurs 319632

Ashtanga Yoga

Elpida Mielke, Physiotherapeutin, Yogalehrerin 500h; Zumba Fitness® InSTRUCTOR
Radolfzell, Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon · 80,00 €

Kurs 319631

Der erste Termin kann als Schnuppertermin gebucht werden · 7,50 €

Gut zu wissen: Eine Kostenübernahmemöglichkeit durch die Krankenkassen ist bei vielen Kursen möglich.

Alle bezuschussbaren Kurse finden Sie auf unserer Webseite:



Viele weitere Entspannungskurse finden Sie auf unserer Webseite



Gut für die äußere Haltung – aufrecht durchs Leben gehen.

Fitness erhöht die Lebensqualität bis ins hohe Alter. Ganz ohne Leistungsdruck können Sie sich sanft bewegen oder intensiv an Ihre Leistungsgrenze gehen, ganz nach Ihrem Geschmack.

Pilates für Neugierige und Wiedereinsteiger

Mit Katja Frimmel, Physiotherapeutin

12 x Di ab 07.01.25
09:00-10:00 Uhr
Konstanz, vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8 · 96,00 €
Der Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.
Kurs 320552

12 x Do ab 13.03.25
10:00-11:00 Uhr
Allensbach, Feuerwehrhaus Kaltbrunn, Markelfinger Str. 15 · 96,00 €
Der Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.
Kurs 320522

Feldenkrais® – Bewusstheit durch Bewegung

Mit Ingrid Etter, staatl. gepr. Gymnastiklehrerin, Feldenkrais®-Lehrerin, Tanz- & Bewegungstherapeutin

12 x Do ab 09.01.25
08:45-09:45 Uhr
Konstanz, vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8
93,00 €
Kurs 320016

Kurs 320015
Der erste Termin kann als Schnuppertermin gebucht werden · 7,50 €



© shutterstock_wavebreakmedia

Ganzheitliche Rückenschule

Die Wirbelsäule trainieren – den Rücken stärken

Mit Doris Vennekel, Sportlehrerin, Rückenschullehrerin FGR/KddR

12 x Di ab 07.01.25
16:30-17:30 Uhr

Konstanz, vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8
(oder Online) · 98,00 €

Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkassen.

Hybridkurs 320202

Hatha Yoga für den Rücken

Mit Jessica Mayer, Yogalehrerin

8 x Mo ab 13.01.25
18:20-19:50 Uhr
Kurs 319258

Radolfzell BSV Nordstern, Schlesierstraße 43, Gymnastikraum
96,00 €

Mo, 13.01.25
Kurs 319257

Der erste Termin kann als Schnuppertermin gebucht werden · 12,00 €

Orthopädische Knieschule (KIT)

Mit Mario Mehmel, Dipl. Biologe, Physiotherapeut, Trainer C Breitensport, Lauftrainer

Stabile Knie und gerade Beinachsen sind die beste Vorsorge gegen Verletzungen. Wir kräftigen durch funktionelles Training gezielt die gelenkstabilisierende Muskulatur und verbessern das Zusammenspiel der einzelnen Muskeln.

12 x Mo ab 13.01.25
16:45-17:45 Uhr
Kurs 320962

Konstanz, vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8
96,00 €

Kurs 320961

Der erste Termin kann als Schnuppertermin gebucht werden · 8,00 €

Das gesamte Angebot aus dem Bereich
Bewegung und Fitness finden Sie auf unserer Webseite:



Praxisworkshop:

Gesundheit aus dem Netz – wie verlässlich sind die Informationen im Internet?

Eine Internetrecherche ersetzt keinen Arztbesuch, kann jedoch unterstützend Informationen bieten. Sie kann Dinge detaillierter erklären, die beim Arztbesuch vielleicht zu kurz kommen oder aufgrund von »Fachchinesisch« nicht verstanden werden. An Gesundheitsinformationen im Internet herrscht kein Mangel. Aber woran erkenne ich eine »gute« Information, der ich vertrauen kann? Dieser Praxisworkshop gibt Antwort – einfach, verständlich und methodisch gut aufgebaut. Wir demonstrieren, worauf es ankommt und üben gemeinsam, so dass Sie Sicherheit gewinnen und zukünftig gewappnet sind.

Sa, 29.03.25 Waltraud Stäbler, Coach gesund & digital im
09:00-12:00 Uhr ländlichen Raum Radolfzell
 Kurs 364001 vhs · 23,00 €



Behalten Sie den Überblick.

VORTRÄGE ÜBER GESUNDHEIT UND LEBEN

- Do, 16.01.25** »Gut älter werden« –
19:00 Uhr Positive Alternspsychologie:
 Die Stärken der zweiten Lebenshälfte
 Hans-Werner Wahl ⁰¹
 Konstanz, Kulturzentrum
- Mo, 20.01.25** Die Leber –
19:00 Uhr ihre Bedeutung für unser Wohlbefinden
 Marcus Schuchmann
 Konstanz, vhs
- Di, 21.01.25** »Gut älter werden« –
19:00 Uhr Mit Strategie gesund bleiben
 Kurt Mosetter ⁰²
 Radolfzell, Milchwerk
- Mi, 12.02.25** »Gut älter werden« –
19:00 Uhr und dank Umbau im eigenen Haus bleiben
 Sabine Feist, Lars Kratzheller, Petra Böhler
 Konstanz, vhs
- Do, 13.03.25** Übergewicht und Adipositas
19:00 Uhr Markus Zinsmaier
 Singen, Städtische Bibliotheken
- Di, 18.03.25** »Gut älter werden« –
19:00 Uhr und sich ehrenamtlich engagieren
 Martin Schröpel
 Konstanz, vhs

01



02



Do, 03.04.25 »Gut älter werden« –
19:00 Uhr **Wohlgefühl durch Bewegung**
 Angelika Müller-Neff
 Konstanz, Seniorenzentrum Bildung + Kultur

Mi, 29.01.25 **Gesunder Darm. Gesunder Mensch.**
19:30 Uhr Isabelle Zinck
 Stockach, vhs

WER DIE GESCHICHTE NICHT KENNT,
 KANN DIE GEGENWART NICHT VERSTEHEN

Do, 09.01.25 **Anatomie eines Hasses:**
19:30 Uhr **Shakespeares Kaufmann von Venedig**
 Aleida Assmann⁰¹
 Konstanz, Kulturzentrum

Mi, 15.01.25 **Vom Antijudaismus zum Antisemitismus.**
19:30 Uhr **Die Geschichte der Bilder gegen Juden**
 Uffa Jensen⁰²
 Konstanz, Kulturzentrum

Mi, 22.01.25 **Der Gaza-Moment und die Achsendrehung**
19:30 Uhr **der Weltpolitik**
 Albrecht Koschorke
 Konstanz, vhs

Mi, 29.01.25 **Zwischen Gewalt und Ungewissheit.**
19:30 Uhr **Deutsche Juden in den ersten Jahren**
der NS-Herrschaft
 Sven Reichardt
 Konstanz, vhs

Mi, 02.04.25 **Der Bauernkrieg – Als in Deutschland das**
19:30 Uhr **Volk herrschte**
 Christian Pantle
 Stockach, Kulturzentrum Altes Forstamt

POLITISCHE VORTRÄGE

Do, 23.01.25 **Bildung gegen rechts – Kooperation des**
19:00 Uhr **Forschungsinstituts Gesellschaftlicher**
Zusammenhalt, des Theaters Konstanz
und der vhs Landkreis Konstanz e.V.
 Konstanz, Theater Konstanz, Spiegelhalle

Do, 30.01.25 **Die Jugend – rechts? Jugend ohne Zukunft?!**
19:00 Uhr Michael Klundt
 Singen, vhs

Fr, 31.01.2025 **Die Jugend – rechts? Jugend ohne Zukunft?!**
19:00 Uhr Michael Klundt
 Konstanz, vhs

Fr, 21.02.25 **Alarmstufe Rot für die Demokratie**
19:30 Arne Semsrott⁰³
 Konstanz, vhs

Fr, 07.03.25 **Revolution der Verbundenheit –**
18:00 Uhr **wie weibliche Solidarität die Gesellschaft**
verändert – anlässlich des Internationalen
Tags der Frauen
 Franziska Schutzbach⁰⁴
 Konstanz, Kulturzentrum

Alle Vorträge finden Sie auf unserer Webseite



... hält Leib und Seele zusammen.

Schottischer Abend: Whisky, Kilt und Dudelsack Schottisches Buffet, Whiskyprobe und Musik

Bernhard Weber, erfahrener Whiskyexperte, degustiert mit Ihnen sechs hochwertige Single Malt Whiskys aus kleinen, exklusiven Destillieren. Dazu wird Sie Anselm Venedey mit seinem Team mit schottischen Spezialitäten aus der Küche verwöhnen. Bagpiper Christian Hilker empfängt Sie ab 18:30 Uhr mit seinen schottischen Weisen und begleitet Sie durch den Abend. Für jeden männlichen Gast mit Kilt gibt es eine Überraschung!

Sa, 25.01.25 Konstanz, Kulturzentrum, Wolkensteinsaal
18:00-23:00 Uhr 106,00 € inkl. Whisky, 4-Gänge-Menü, Wasser
Kurs 37101 und Kaffee

Rührkuchen backen

Rührkuchen sind ein fester Bestandteil der Backtradition und zeichnen sich durch ihre einfache Zubereitung und vielfältigen Geschmacksvarianten aus.

Fr, 17.01.25 Katharina Dietrich, Ernährungsberaterin
18:00-21:00 Uhr Gaienhofen, Herman-Hesse-Schule
Kurs 37000 37,00 € inkl. Lebensmittel

Sushi für Einsteiger/-innen

Gemüse, Seetang, Fisch und aromatischer Reis sind die Grundzutaten. Sushi - ein Stück Esskultur aus Japan. Eine gesunde Delikatesse - bekömmlich, proteinreich, fettarm.

Sa, 18.01.25 Horst Brockmann
18:00-21:30 Uhr Singen, vhs
41,50 € inkl. Lebensmittel + Sushi-Matte
Kurs 37401 weitere Kurse auch im Februar-Mai 25



Vegetarische Indische Snacks

Keine andere Nation ist wohl besser im Snacken als die Inder. In diesem Kurs werden diese köstlichen vegetarische Snacks und Dips zubereitet.

Sa 18.01.25 Surinder Bahatyani
18:00-22:00 Uhr Konstanz, Gemeinschaftsschule Lotte Eckener,
Zähringerplatz 1
33,50 € + Lebensmittelkosten
Kurs 37440 weitere Kurse auch im Mai und Juli 25

Alle Kurse aus der Rubrik
Essen & Trinken finden Sie hier:



Sprachen stärken den Zusammenhalt.

In unseren Fremdsprachenkursen erlernen Sie nicht nur die Sprache Ihrer Wahl – Sie erfahren auch Neues über Land und Leute, Feste und Traditionen. Wir stellen Ihnen hier einige besondere Veranstaltungen vor, bei denen Sie Ihre Sprachkenntnisse ausprobieren und verbessern können.

Englisch Konversation B1/B2 in a cosy café

Keep calm and drink tea – Enjoying a cuppa in a lively English speaking conversation course. Just pop by!

5 x Mi, ab 15.01.25 Heidemarie Rebert-Trench
14:00-15:30 Uhr Radolfzell, Café »Ecke 9«, Bahnhofstr.9
Kurs 42502 80,00 €

5 x Mi, ab 12.03.25 Heidemarie Rebert-Trench
14:00-15:30 Uhr Radolfzell, Café »Ecke 9«, Bahnhofstr.9
Kurs 42506 80,00 €

Online-Workshop:

Franzosen und Belgier – quelle drôle d'histoire !

In französischer Sprache ab Niveau A2+

Von Asterix bei den Belgiern über die Witze des französischen Komikers Coluche über die Belgier bis hin zu Dany Boons Film »Nichts zu verzollen« – die Hassliebe zwischen Franzosen und Belgiern ist nicht erst seit gestern bekannt! Doch was steckt (wirklich) hinter dieser bizarren Beziehung guter und manchmal schlechter Nachbarschaft, wenn man einige Klischees und belegte historische Fakten betrachtet?

Do, 13.02.25 Nathalie Fortunato
17:00-19:15 Uhr Online · 16,00 €
Kurs 44900 Anmeldeschluss: 06.02.25

Un fabuleux voyage en France!

Eine fabelhafte Reise durch Frankreich!

In französischer Sprache ab Niveau B1

Après-midi /soirée jeu et énigmes pour découvrir la France. Tu es seul ou en équipe, en route pour une incroyable aventure

Mi, 26.03.25
14:30-17:00 Uhr

Kurs 44082

Französischer Spielenachmittag

Patricia Buch
Singen, vhs · 18,00 €
Anmeldeschluss: 20.03.25

Fr, 28.03.25
18:30-21:00 Uhr

Kurs 44080

Französischer Spieleabend

Patricia Buch
Stockach, vhs · 18,00 €
Anmeldeschluss: 20.03.25

La véritable baguette parisienne – faisons-là ensemble!

In französischer Sprache ab Niveau A2

Emblème de la boulangerie française, la baguette de pain faite maison réunit à la fois la simplicité et l'excellence artisanale. Nous allons découvrir les recettes iconiques avec quelques ingrédients de base. Et bien-sûr, nous allons les déguster ensemble. Bon appétit !

Sa, 08.02.25
10:00-13:00 Uhr
Kurs 44600

Stefanie Reiber-Roure
Singen, vhs · 18,00 € zzgl. 5,00 €
Lebensmittelkosten

Sa, 15.03.25
10:00-13:00 Uhr
Kurs 44602

Stefanie Reiber-Roure
Singen, vhs · 18,00 € zzgl. 5,00 €
Lebensmittelkosten



10 x Do ab 23.01.25
17:30-19:00 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 42560

English Conversation B2/C1
 Anja Siedersberger
 Konstanz, vhs
 128,00 €

10 x Mo ab 27.01.25
17:00-18:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 42100

Englisch A1.1
 Josée Boesing
 Stockach, vhs
 126,00 €

9 x Sa ab 25.01.25
09:30-11:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 44104

**Französisch A1 für Anfänger –
 intensiv am Samstag**
 Patricia Gulde
 Konstanz, vhs · 151,00 €

10 x Di ab 28.01.25
10:00-11:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 44506

Französisch Konversation B1/B2
 Juliette Conesa
 Konstanz, vhs
 128,00 €

10 x Di ab 28.01.25
17:00-18:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 44120

Französisch A1 für Anfänger
 Josée Boesing
 Singen, vhs
 126,00 €

4 x Sa ab 08.03.25
09:15-11:30 Uhr
Teilnehmende: 5-8
 Kurs 44902

**Onlinekurs: Französisch A2
 chansons actuelles**
 Nathalie Fortunato
 108,00 €

8 x Mi ab 29.01.25
08:30-10:00 Uhr
Teilnehmende: 5-8
 Kurs 45008

**Onlinekurs:
 Italienisch A1 für Anfänger**
 Anila Borova
 101,00 €

10 x Fr ab 24.01.25
17:30-18:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 48140

Spanisch Conversación B1/B2
 Ana Sommer
 Singen, vhs
 86,00 €

9 x Sa ab 01.02.25
10:00-12:00 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 48116

**Spanisch A1 für Anfänger –
 intensiv am Samstag**
 Edelmira Marquez-Burkart
 Konstanz, vhs 151,00 €

5 x Do ab 13.03.25
18:00-19:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 49110

Chinesisch A1 für Anfänger
 Meng-Ning Huang
 Konstanz, vhs
 63,00 €

10 x Di ab 21.01.25
18:30-19:30 Uhr
Teilnehmende: 3-4
 Kurs 49700

Russisch A1 für Anfänger
 Elena Dietz
 Singen, vhs · 160,00 €
 bei 5-8 Teilnehmenden: 84,00 €

12 x So ab 19.01.25
10:00-11:00 Uhr
Teilnehmende: 5-8
 Kurs 49822

**Onlinekurs:
 Schwedisch A1 für Anfänger**
 Nina Hedin
 136,00 €

**12 x Mo/Di/Do
 ab 13.01.25**
18:15-19:15 Uhr
Teilnehmende: 5-8
 Kurs 49930

**Onlinekurs:
 Japanisch A1 für die Reise
 4 Wochen intensiv**
 Shinobu Sawada
 136,00 €

10 x ab 21.01.25
Di, 17:00-18:00 Uhr
Teilnehmende 3-4
 Kurs 49990

Onlinekurs: Rumänisch A1 für Anfänger
 Andreea-Flavia Cirlan
 160,00 €
 bei 5-8 Teilnehmenden: 113,00 €

10 x Do ab 23.01.25,
17:30-18:30 Uhr
Teilnehmende: 3-5
 Kurs 49030

Arabisch A1 für Anfänger
 Romaisaa Ahmed
 Konstanz, vhs
 128,00 €

*Alle Kurse aus dem Bereich
 Fremdsprachen finden Sie hier*



Mit positiver und offener Haltung unterwegs im Berufsleben.

Sich beruflich weiterbilden, Kompetenzen erweitern, Abschlüsse erwerben: mit der vhs gelingt das in Präsenz- und Online-Kursen. Wir bieten Ihnen Kurse zur beruflichen Weiterentwicklung, zum kompetenten Umgang mit Smartphone, PC und Tastatur bis hin zu speziellen Excel-Themen genauso wie die Möglichkeit, mit den kaufmännischen Xpert Business-Kursen in der Wirtschaft anerkannte Zertifikate zu erwerben. Für Firmen stellen wir individuelle Schulungen und Maßnahmen zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement zusammen, die vor Ort durchgeführt werden können.

Einige Kurs-Themen:

Digitale Barrierefreiheit für Ihren Onlineshop

Zum ersten Mal Chef/-in. So starten Sie gut in die neue Führungsverantwortung

Ziel- und Entwicklungsgespräche mit Mitarbeitenden

Finanzbuchführung 1 – mit Prüfungsmöglichkeit

Lohn und Gehalt mit DATEV

Excel Grundlagen und weiterführende Techniken

Computer-Sicherheit leicht gemacht

Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständler

Alle Kurse aus dem Bereich
Beruf & Karriere finden Sie hier



Kurstipps

Sa, 08.02.25
09:00-16:00 Uhr

Kurs 50200

Stark in Rhetorik – Exklusiv für Frauen

Martha Wittek, Rhetoriktrainerin

Konstanz, vhs · 78,50 €

Weiterer Termin:

Mo, 17.03.25, 09:00-16:00 Uhr

Sa, 15.02.25
09:00-16:00 Uhr

Kurs 50203

Power-Argumentation und Verhandlung

Martha Wittek, Rhetoriktrainerin

Konstanz, vhs · 78,50 €

Sa, 11.01.25
10:00-17:00 Uhr

Kurs 18102

Konflikte überwinden mit 4 Schritten

Dr. Michael Ganter

Konstanz, vhs · 56,00 €

8 x Mi ab 08.01.25
18:00-19:30 Uhr

Kurs 16100

Mathematik im Alltag

Reinhold Lühmann

Konstanz, vhs · 104,00 €



Vielleicht stößt mir ein Glück zu.

Eine Ausstellung von Miriam Vogt

Miriam Vogt lädt ein, in die Welt ihrer abstrahierten, energiegeladenen Bildsprache einzutauchen. Das Leben und seine vielfältigen, oft widersprüchlichen Eindrücke, durchdringen und prägen ihre Arbeiten. Ihre Malerei ist ein Weg ins Offene und ein Gegenentwurf zu äußeren Zuweisungen und Erwartungen. Dabei spürt sie die Eindrücke und Situationen des Alltags in einer Weise auf, die unmittelbar, frisch und wach sind – sei es der Anblick eines grellblauen Plastikstuhls in der Wüste, eine spielerische Kindheitserinnerung oder ein neuer Gedanke aus einem Gespräch. Ihre abstrakte Kunst spricht Menschen an, die Freude an differenzierter Sprache und dem Spiel mit dem Unerwarteten haben. Wer neugierig auf vielfältige Spannungsfelder und subtile Bildausagen ist, findet in den Arbeiten der Künstlerin eine inspirierende Herausforderung.

Miriam Vogt ist seit 2002 als Künstlerin und Dozentin tätig. Ihre Schwerpunkte liegen auf freier Malerei, Kunstvermittlung und Kunsttherapie.

Ausstellungsdauer: 28.02 bis 30.06.25

Vernissage: 28.02.24, 19:00 Uhr, Konstanz, vhs-Galerie



© Miriam Vogt

Das hält.

Pamela Bechinger, Dipl. Designerin

Nähen und Gestalten sind meine Leidenschaften seit meiner Jugend. Mit einer Schneiderlehre am Stadttheater Konstanz erlernte ich das Handwerk. Als Diplom-Modedesignerin setzte ich mich auch mit industrieller Verarbeitung von Bekleidung auseinander. Während eines längeren Aufenthaltes in Paris schulte ich mein kreatives Auge in einer internationalen Designagentur und war Assistentin bei Modefotoproduktionen für die Zeitschriften Vogue und Glamour. Zurück am Bodensee, habe ich für mich entdeckt, dass es schön und sinnvoll ist, Menschen zu begleiten, die ihr kreatives Potenzial entdecken möchten. Seit 2011 bin ich an der vhs in Konstanz als freie Dozentin tätig.

Mir ist wichtig, auch dem Thema Nachhaltigkeit einen Raum zu geben. Nachhaltigkeit bedeutet in diesem Sinne vor allem: Kleidung nähen, die du gerne und vor allem lange tragen möchtest. Es hat für mich neben dem positiven Einfluss auf die Umwelt einen positiven Einfluss auf mein Wohlbefinden.

**7 x Mo ab 13.01.25
09:00-12:00 Uhr**

Kurs 27108

Kreatives Nähen für Anfänger und Fortgeschrittene

Pamela Bechinger

Konstanz, vhs · 176,50 €



© Nicola Benz

Die vhs bietet Nähkurse an verschiedenen Standorten an:



3 x Do ab 13.03.25
10:00-13:00 Uhr

Zeichnen und Aquarellieren am Vormittag
Ulla Attenberger
Konstanz, vhs · 75,50 €

6 x Do ab 13.03.25
18:30-20:45 Uhr

Aquarellmalerei
Boris Burakov
Gaienhofen, Hermann-Hesse Schule
113,50 €

4 x Mo ab 17.02.25
18:00-20:30 Uhr

Freude und Mut spüren durch intuitive Malerei
Katharina Domscheit-D'souza
Radolfzell, Friedrich-Hecker-Gymnasium, Neubau · 84,00

Sa, 22.02.25
15:00-18:00 Uhr

Papiergeschichten
Ines Joseph
Radolfzell, Atelier Farbton
Herzenstraße 1/1 · 46,00 €

Sa, 15.03.25
15:00-18:00 Uhr

Skulpturen aus Schwemmholz und Ton
Ines Joseph
Radolfzell, Atelier Farbton
Herzenstraße 1/1 · 46,00 €

Sa, 15.02.25
15:00-18:00 Uhr

Milchtütendruck mit Nudelmaschine
Ines Joseph
Radolfzell, Atelier Farbton
Herzenstraße 1/1 · 46,00 €

3 x Mi ab 05.02.25
18:00-20:00 Uhr

Farbenlehre - Vom Farbkreis zur Farbfindung
Katrin Khakzar
Konstanz, vhs · 50,50 €

Fr, 14.02.25
17:00-19:00 Uhr

Du spinnst ja! - Modul 1
Christine Nitzinger
Konstanz, Atelier creative Stoffgestaltung · 24,00 €

Sa, 08.03.25
10:00-13:00 Uhr

Von der Fotografie zum Film
Ingrid Ott
Konstanz, vhs · 25,00 €

2 x Sa ab 25.01.25
14:00-18:30 Uhr

Die Percussionwelten Afrikas, Brasiliens, Cubas
Benjamin Paehlke
Konstanz, Musikwerkstatt Musambara
99,50 €

2 x Sa ab 08.02.25
14:00-17:00 Uhr

Akustik Gitarre – melodisch, rhythmisch, »vielsaitig«
Benjamin Paehlke
Stockach, vhs · 50,50 €

Sa, 25.01.25
10:00-16:00 Uhr

Kreatives Schreiben.
Petra Palumbo
Singen, vhs · 50,50 €

Mi, 12.02.25
18:30-20:00 Uhr

Lesung: Rembrandts Moses. Bild Schrift Zorn.
Gerhard Schüler
Online · 7,00 €

Mi, 26.02.25
18:30-20:00 Uhr

Landschaft als Bildgegenstand vom Mittelalter bis zum 18. Jh.
Gerhard Schüler
Online · 7,00 €

Impressum: vhs Landkreis Konstanz e.V., Theodor-Hanloser-Straße 19, D-78224 Singen
Vereinsregister Amtsgericht Freiburg: VR 540158

Mitglieder: Landkreis Konstanz; Städte Konstanz, Radolfzell, Singen und Stockach
Vorsitzende der Mitgliederversammlung: Bürgermeisterin Ute Seifried, Singen

Vorsitzender des Beirats: Bernd Walz; **Vorstand:** Nikola Ferling

Konzept und Redaktion: vhs Öffentlichkeitsarbeit – Kirstin Meditz

Layout und Gestaltung: artbastard.de, Konstanz; **Druck:** Digitaldruckhaus GmbH, Konstanz
Foto/Cover: © iStock_alvarez

Alle Angaben nach bestem Wissen, Änderungen vorbehalten.

Redaktionsschluss: 11.11.2024

Alle Kurse aus dem Bereich Kultur finden Sie hier:



www.vhs-landkreis-konstanz.de

Direktion Singen

Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen
07731/9581-0 • info@vhs-landkreis-konstanz.de

Geschäftsstelle Konstanz





Katzgasse 7, 78462 Konstanz
07531/5981-0 • info@vhs-landkreis-konstanz.de

Geschäftsstelle Radolfzell

Schützenstraße 84, 78315 Radolfzell
07732/89348-60 • info@vhs-landkreis-konstanz.de

Geschäftsstelle Stockach

Hauptstraße 1, 78333 Stockach
07771/9381-0 • info@vhs-landkreis-konstanz.de

    **Besuchen Sie uns bei Facebook,
Instagram, LinkedIn und YouTube!**

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter!

 Druckprodukt mit finanziellem
Klimabeitrag
ClimatePartner.com/12858-2411-1001

