



Volkshochschule
Landkreis Konstanz e.V.



**vhs macht gesünder.
Prävention statt Zufall.**



Gesundheitsprävention für alle.

In unseren Kursen sporteln Sie wohnortnah, gemeinsam mit Gleichgesinnten: motiviert und gut betreut durch kompetente Trainer, in überschaubaren Gruppen. Ganz ohne Leistungsdruck können Sie sich sanft bewegen oder intensiv an Ihre Leistungsgrenze gehen, ganz nach Ihrem Geschmack.

Sie wissen noch nicht genau, welcher Kurs der Richtige ist? Nutzen Sie unsere Schnuppertermine, um neue Angebote oder Kursleitende kennen zu lernen. Ganz einfach und unverbindlich.

Informationen zu unseren Schnupperterminen und unserer Zehnerkarte finden Sie auf unserer Webseite.



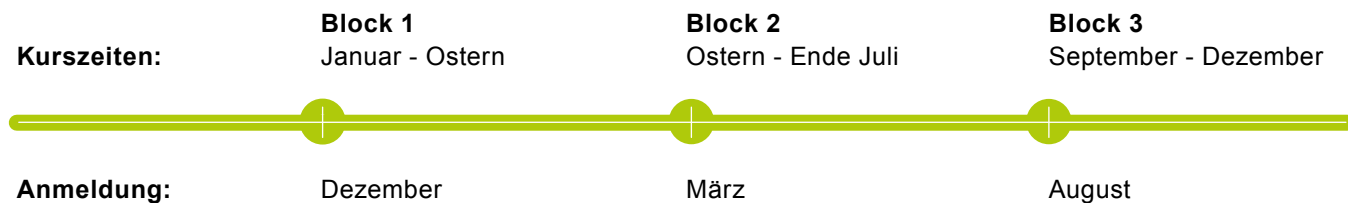
- Qualifizierte Kursleitungen
- Persönliche Betreuung und Anleitung
- überschaubare Gruppen (durchschnittlich 10-12 Personen)
- Kein Leistungsdruck – individuelle Förderung, orientiert an den eigenen Fähigkeiten, auch für (Wieder-)Einsteiger geeignet
- Keine verpflichtende Langzeitbindung, kein Jahresabo – alle 12 Wochen neu entscheiden!
- Vorrecht auf den Folgekurs
- Flexibler Kursbesuch mit der Zehnerkarte möglich
- Teilnahmebescheinigung für die Einreichung beim Bonusprogramm der Krankenkassen

Rückenfit **Qigong** **Hatha Yoga**
Autogenes Training / Entspannung **Fit Mix**
Liebscher & Bracht **Fit für den Alltag**
Ganzkörperkräftigung **Pilates** **Bodyforming**
Bewegung **Ernährung** **Kochkurse**



Unser Kurssystem – So gehts:

Drei Kursblöcke im Jahr mit jew. 10-12 Terminen à 60, 75 oder 90 Minuten.



Kursstart verpasst? Kontaktieren Sie uns. Ein Zustieg ist jederzeit möglich.

Sie können sich an der vhs das ganze Jahr über fit halten. Wir planen inzwischen fortlaufend weiter – neue Angebote können auch zu einem anderen Zeitpunkt starten. Es lohnt sich also der regelmäßige Blick auf unsere Website:

www.vhs-landkreis-konstanz.de

Sie wünschen sich Beratung/ Unterstützung bei der Kurssuche?

Wir helfen Ihnen gerne weiter. Melden Sie sich per E-Mail bei **gesundheit@vhs-landkreis-konstanz.de** oder rufen Sie uns an: **Tel 07731 9581-0**



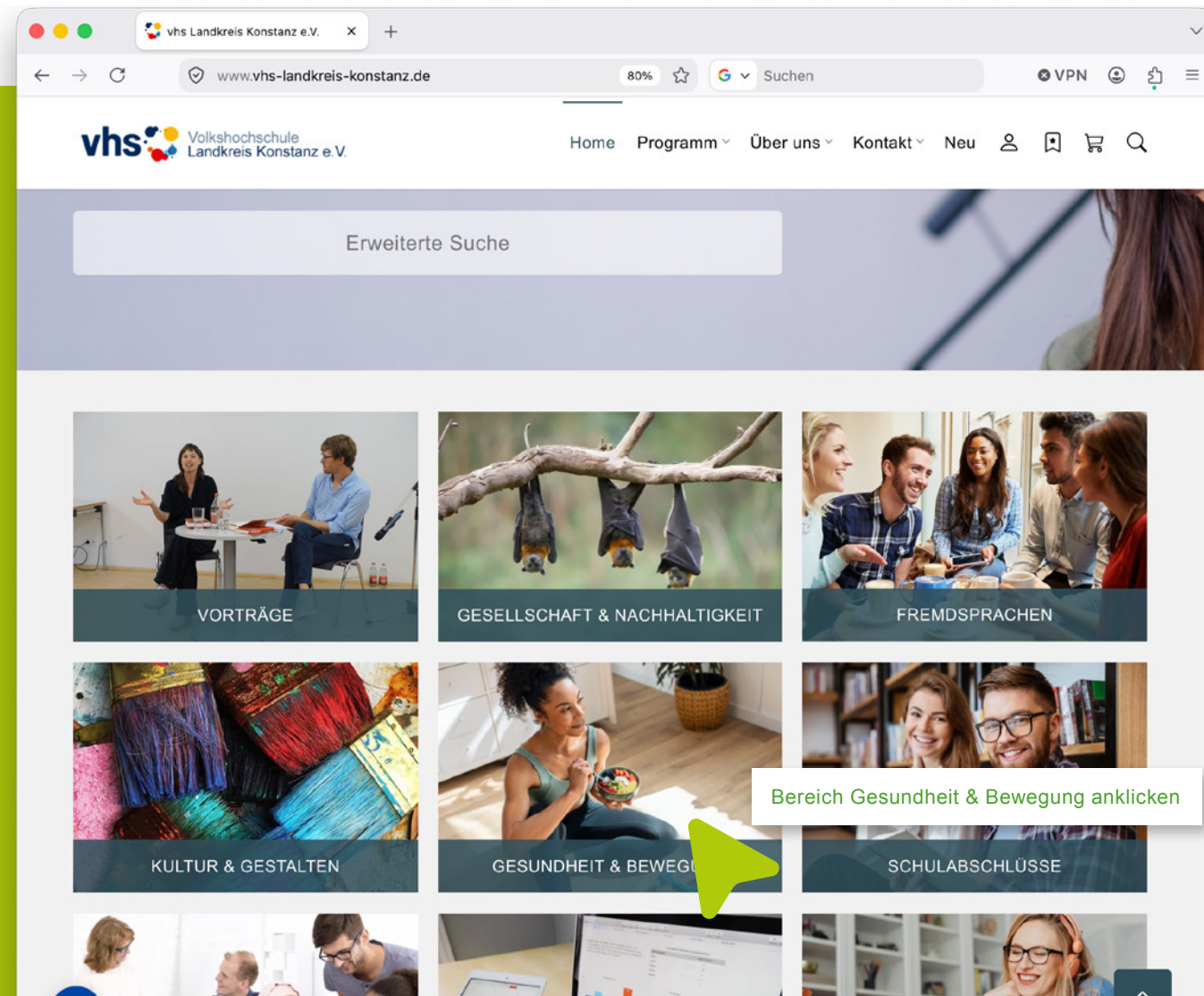
Wo finden vhs-Gesundheitskurse statt?

Unsere Kurse finden in Bewegungsräumen, verteilt über den gesamten Landkreis statt, auch in Ihrer Nähe!



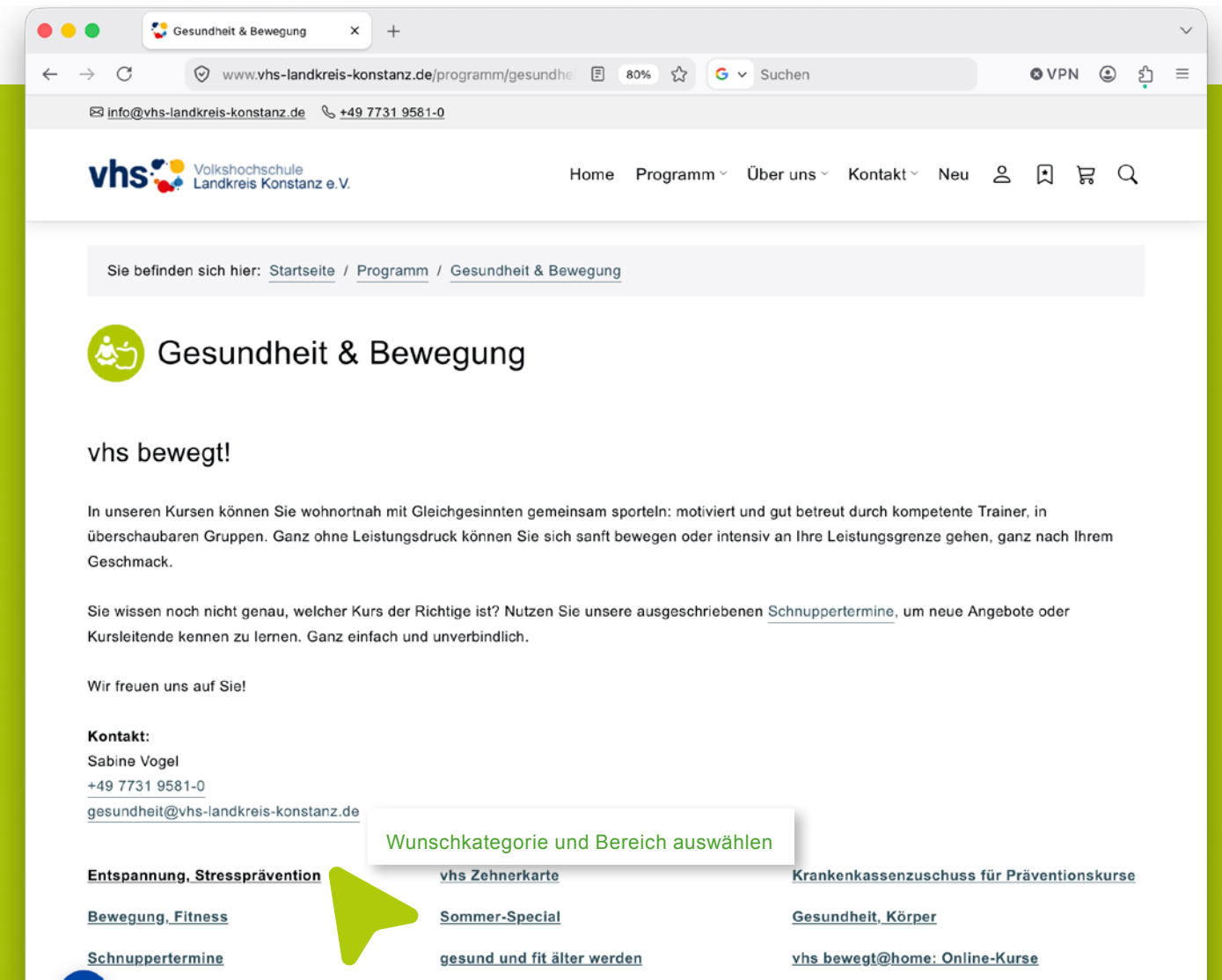
So finden Sie Ihren Kurs auf unserer Webseite:

www.vhs-landkreis-konstanz.de



Zuerst Bereich »GESUNDHEIT & BEWEGUNG« anklicken

Wunschcategorie (z.B. »Entspannung, Stressprävention«) auswählen



anschließend den passenden Bereich (z.B. »Qigong & Taiji«) auswählen

Filter beachten und nach Belieben einstellen (begonnen - nicht begonnen)

Wunschkurs anklicken

www.vhs-landkreis-konstanz.de/programm/gesund

VHS Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V.

Home Programm Über uns Kontakt Neu

Titel	Datum	Ort	Nr.
Qigong Taiji-Qigong für fortgeschrittene Teilnehmende	ab Fr. 11.09.26, 17.00 Uhr	Gottmadingen; TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1	263-318108
Qigong Taiji-Qigong für Anfänger - Schnuppertermin	am Fr. 11.09.26, 18.10 Uhr	Gottmadingen; TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1	263-318111
Qigong Taiji-Qigong für Anfänger	ab Fr. 11.09.26, 18.10 Uhr	Gottmadingen; TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1	263-318112
Qigong	ab Mo. 14.09.26, 17.30 Uhr	Konstanz; vhs, Picard-Saal	263-318123
Qigong	ab Di. 15.09.26, 20.00 Uhr	Konstanz; vhs, Picard-Saal	263-318135
Taiji Quan Yang Stil	ab Mi. 16.09.26, 10.00 Uhr	Konstanz; vhs, Picard-Saal	263-318310
Qigong	ab Do. 17.09.26, 10.45 Uhr	Konstanz; vhs, Picard-Saal	263-318138
Qigong	ab Do. 17.09.26, 17.30 Uhr	Konstanz; vhs, Picard-Saal	263-318124
Qigong Taiji-Qigong für Anfänger	am Mo. 21.09.26, 16.45 Uhr	Singen; vhs, Bewegungsraum	263-318167
Qigong Taiji-Qigong für Anfänger	ab Mo. 21.09.26, 16.45 Uhr	Singen; vhs, Bewegungsraum	263-318168
Qigong	ab Mo. 21.09.26, 17.30 Uhr	Allensbach; Gemeinschaftsraum Hegne, Zum Schwarzenberg 1	263-318

Kurs auswählen

So buchen Sie Ihren Kurs

- Kurs in den Warenkorb legen und »zur Kasse gehen«.

- Sie wünschen Beratung oder Unterstützung bei der Buchung? Wir helfen gerne!

- per E-Mail: gesundheit@vhs-landkreis-konstanz.de, telefonisch: 07731 9581-0

www.vhs-landkreis-konstanz.de/programm/gesund

VHS Volkshochschule Landkreis Konstanz e.V.

Home Programm Über uns Kontakt Neu

Sie befinden sich hier: [Startseite](#) / [Programm](#) / [Gesundheit & Bewegung](#)

Qigong Taiji-Qigong für Anfänger

Nach der Arbeit eine Runde abschalten, entspannen, etwas für die eigene Gesundheit und die innere Ruhe tun und dann nach Hause zur Familie: unser Qigong führt dich mit langsam fließenden Bewegungen und fokussierter Aufmerksamkeit zu innerer Ruhe und Gelassenheit. Regeneriere deine Lebenskraft (das Qi) und stärke deine Gesundheitsressourcen für Beruf und Alltag. Mit gesundheitsfördernden Übungen zu vertiefter Atmung stärkst du dein Herz-Kreislaufsystem, linderst chronische Beschwerden und korrigierst Fehlhaltungen. Dieser Kurs eignet sich für alle, die ihre Beweglichkeit über einen langen Zeitraum verbessern und behalten möchten.

Neugierig? Unsicher?
Buchen Sie unseren Schnuppertermin [hier](#) (Kursnummer: 263-318167).

Dieser Kurs ist buchbar!

[+ In den Warenkorb legen](#)

Kursnummer 263-318168

Kursort Singen; vhs, Bewegungsraum
Theodor-Hanloser-Straße 19 . 78224

Kurs in den Warenkorb legen

(© DVV)

- Sie geben Ihre Anmeldedaten als registrierte/r Benutzer/in oder als Gast ein und entscheiden sich für eine Bezahlung auf Rechnung oder per Lastschrift.
- Sobald feststeht, dass Ihr Kurs die Mindestteilnehmerzahl erreicht hat und stattfindet, erhalten Sie per E-Mail eine Rechnung. Prüfen Sie Ihren Spam-Ordner. Sie haben Lastschrift als Zahlungsmethode angekreuzt? Wir buchen automatisch ab.

Warenkorb

www.vhs-landkreis-konstanz.de/warenkorb/kasse/b

80%

Suchen

VPN

VHS

Volkshochschule
Landkreis Konstanz e.V.

Home

Programm

Über uns

Kontakt

Neu

Veranstaltung "Qigong Taiji-Qigong für Anfänger" (Nr. 263-318168) wurde in den Warenkorb gelegt.

1

2

3

4

5

Übersicht

Login

Daten und Personen

Kontrolle

Abschluss

Folgende Kurse befinden sich im Warenkorb

Sie können jetzt buchen oder zu Ihrer letzten Veranstaltung zurückkehren. Bei Online-Anmeldungen bieten wir derzeit das Lastschriftverfahren sowie die Rechnung als Zahlungsmethoden an.

Wir versichern Ihnen den vertrauensvollen und verantwortungsvollen Umgang mit Ihren persönlichen Daten, auch in unserer Datenschutzerklärung.

Weitere Personen / Teilnehmer können Sie im nächsten Schritt (Kasse) hinzufügen.

Titel	Beginn	Ort	Preis
263-318168 Qigong Taiji-Qigong für Anfänger	Mo., 21.9., 16.45 Uhr	Singen; vhs, Bewegungsraum	80,00 €

Alle Kurse entfernen

Summe: 80,00 €

Zurück

Zur Kasse

- Ihre Rechnung überweisen Sie mit Angabe von Kunden- und Rechnungsnummer. Alternativ können Sie zu den Öffnungszeiten unserer Geschäftsstellen per EC-Karte oder bar zahlen.
- Kostenfreier Rücktritt?
Bis eine Woche vor Kursbeginn ist eine schriftliche Abmeldung vom Kurs möglich.

Warenkorb

www.vhs-landkreis-konstanz.de/index.php?id=26&kathau

80%

Suchen

VPN

VHS

Volkshochschule
Landkreis Konstanz e.V.

Home

Programm

Über uns

Kontakt

Neu

Kursanmeldung

Durch das Anklicken des Button "kostenpflichtig anmelden" erkläre ich mich damit einverstanden, dass die Bildungseinrichtung auch vor Ablauf der gesetzlichen Widerrufsfrist mit der Erbringung der gebuchten Leistung beginnt.

Bitte überprüfen Sie noch einmal Ihre Daten auf deren Richtigkeit:

Zahlungspflichtige Person

Vorname

Maja

Nachname

Musterfrau

Geschlecht

Weiblich

Geburtsdatum

nicht angegeben

Straße und Nr.

Musterstr. 20

PLZ und Ort

78224 Singen (Hohentwiel)

Telefon

07731/0000

E-Mail

musterfrau@mustermail.de

Zahlungsmethode

Bezahlung per

Rechnung

Teilnehmende zum Kurs Qigong Taiji-Qigong für Anfänger (263-318168) :

Vorname

Maja

Name

Musterfrau

zurück

Kostenpflichtig anmelden

Gesamtkosten: 80,00 €

Geschäftsstelle Singen

Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen
07731/9581-0

Geschäftsstelle Konstanz

Katzgasse 7, 78462 Konstanz
07531 5981-0

Geschäftsstelle Radolfzell

Schützenstraße 84, 78315 Radolfzell
07732 89348-60

Geschäftsstelle Stockach

Hauptstraße 1, 78333 Stockach
07771 9381-0

📷 📺 📱 📧 Besuchen Sie uns bei Facebook,
Instagram, LinkedIn und YouTube!

Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter auf
unserer Webseite und informieren Sie sich mit unserer
gedruckten vhs Post.

Stand: 08.09.2026

Ermäßigungen

Arbeitslose und Bezugsberechtigte von Leistungen
nach dem SGB II oder SGB XII erhalten bei
Vorlage eines aktuellen Leistungsbescheides eine
Ermäßigung auf die Kursgebühr.

Ebenso Sozialpassinhaber/-innen und Bonuskarten-
inhaber/-innen im Landkreis Konstanz.

Eine Krankenkassenzuzahlung erkennen Sie an diesem
Satz: »Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für die Zuzahlung
durch die Krankenkasse.«



info@vhs-landkreis-konstanz.de
www.vhs-landkreis-konstanz.de