

Mittendrin. **vhs.**

April - Juli 2026



Jahresschwerpunkt Teilhabe.

Mit unterschiedlichen Veranstaltungsformaten zum Thema »Teilhabe« startete die vhs ins Jahr 2026. So fanden Treffen mit Behindertenbeauftragten der Städte Konstanz (Foto unten) und Singen sowie des Landkreises Konstanz statt, um neue Bildungsangebote zu entwickeln. In ihrem Vortragsprogramm lädt die vhs dazu ein, neue Themen in den Blick zu nehmen.

Vielfalt erleben, Teilhabe ermöglichen

Fr, 24.04.26
17:00-18:30 Uhr
Kurs 10022

Nicht binär leben
Birgit Palzkill
Konstanz, Zebra Kino · Eintritt frei

Mo, 27.04.26
19:30-21:00 Uhr

**Jugend unter Druck:
Wie Mental Health gefördert und gestärkt
werden kann**
Golli Marboe
Konstanz, vhs · 7,00 €

Mi, 20.05.26
19:00-21:00 Uhr
Kurs 10028

Die Demokratie der anderen
Souad Lamroubal
Konstanz, Kulturzentrum · Eintritt frei



v.l.: Brigitte Overröder,
Manuela Pruß,
Susanne Berenbach (vhs),
Dieter Johné, Frank Weigelt
und Stephan Kühnle
(beide vhs)

Editorial.

Liebe Leserinnen und Leser,

mit dem neuen Trimester laden wir Sie ein, mittendrin zu sein – mittendrin im Lernen, im Austausch und im gemeinsamen Gestalten. Unter dem Motto »Mittendrin! vhs.« steht unser Programm ab April 2026 ganz im Zeichen der Teilhabe. Teilhabe an Wissen, an Ideen und an einer lebendigen Gemeinschaft.

Gerade in bewegten Zeiten tut es gut, Orte zu haben, an denen Begegnung möglich ist und neue Impulse entstehen. Die vhs ist ein solcher Ort. Hier können Sie Neues ausprobieren, Bekanntes vertiefen und sich mit anderen austauschen – neugierig, offen und auf Augenhöhe. Bildung bedeutet für uns, aktiv dabei zu sein und die eigenen Interessen weiterzuentwickeln.

Freuen Sie sich auf ein vielfältiges Angebot aus Sprachen, Kultur, Gesundheit, Gesellschaft und beruflicher Weiterbildung. Ob Sie kreativ werden, Ihre Kompetenzen stärken oder einfach etwas für sich tun möchten – bei uns finden Sie Kurse und Workshops, die inspirieren und verbinden.

Wir freuen uns darauf, Sie im kommenden Trimester bei der vhs zu begrüßen! Ausgewählte Kurse und Termine stellen wir Ihnen in dieser Ausgabe der vhs Post vor. Das vollständige Programm finden Sie immer tagesaktuell auf unserer Webseite.

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

Mitdenken, mitreden, mitbestimmen!

Große Fragen der Politik und Zeitgeschichte

Mi, 15.04.26 **Meinungsfreiheit.**
19:00-20:30 Uhr **Wie Polizei und Justiz unser Grundrecht einschränken – und wie wir es verteidigen**
 Ronen Steinke¹
 Konstanz, Kulturzentrum
 12,00 €, mit vhs-Vortragskarte · 8,00 €
 Kurs 10001 *In Kooperation mit OSIANDER Konstanz*

Mi, 22.04.26 **Geld als Waffe.**
19:30-21:00 Uhr **Wie die Wirtschaft über Krieg und Frieden entscheidet**
 Ulrike Herrmann²
 Konstanz, Kulturzentrum · 7,00 €
 Kurs 10020

Alle Vorträge finden Sie auf www.vhs-landkreis-konstanz.de
 oder in unserem Vortragsflyer.



Di, 28.04.26 **Der Wert von Erinnerungen.**
18:30-20:00 Uhr **Objekte sammeln, ordnen, bewahren und loslassen**
 Bettina Duval, Corinna Lauble
 Konstanz, vhs · 10,00 €
 Kurs 10451

Mi, 29.04.26 **Wie konnte das geschehen?**
19:30-21:00 Uhr **Deutschland 1933 bis 1945**
 Götz Aly³
 Konstanz, Kulturzentrum · 10,00 €
 Kurs 10000

Mo, 04.05.26 **Wie enden Kriege? Was passiert danach?**
19:30-21:00 Uhr **Auch mit Blick auf die Ukraine**
 Gerald Schneider
 Konstanz, vhs · Eintritt frei
 Kurs 10021

Spannende Einblicke

Di, 14.04.26 **Der Duft des Göttlichen. Indien im Alltag**
18:30-20:00 Uhr Martin Kämpchen
 Konstanz, vhs · 7,00 €
 Kurs 10092

Do, 23.04.26 **Die Welt, der Wandel und ich.**
19:30-21:00 Uhr **12 Portionen Mut für das Abenteuer Zukunft**
 Maike Sippel⁴
 Konstanz, vhs · Eintritt frei
 Kurs 10066

Do, 07.05.26 **Tools für mehr Lebensfreude,**
19:00-20:30 Uhr **Gelassenheit, Stärke und Ausstrahlung**
 Eva Wlodarek
 Singen, Städtische Bibliotheken · 7,00 €
 Kurs 10010

2



© privat

3



© Susanne Schleyer

4



© Torben Nuding

Selbstmanagement-Workshops**Onlinekurse mit Matthias Dahms, Trainer, Coach, Berater**

Mo, 13.04.26 **Die Kraft des Schweigens –**
18:30-21:30 Uhr **Wie Sie mit weniger Worten mehr erreichen!**
 Kurs 18310 74,00 €

Do, 25.06.26 **Gewaltfreie Kommunikation: Der Schlüssel**
18:30-21:30 Uhr **zu mehr Verständnis und weniger Streit**
 Kurs 18309 74,00 €

Fr, 26.06.26 **Wie Frauen lernen, Nein zu sagen –**
18:30-21:30 Uhr **Aus der Harmoniefalle ausbrechen**
 Kurs 18308 74,00 €

Natascha Nussbaumer,
Diplom-Psychologin und systemische Beraterin

Sa, 18.04.26 **Gemeinsam glücklich:**
10:00-17:00 Uhr **Wie Beziehungen wirklich gelingen**
 Kurs 18103 Konstanz, vhs · 60,50 €

Sa, 13.06.26 **Kommunikation und Konfliktlösung**
10:00-17:00 Uhr **in Partnerschaften**
 Kurs 18223 Konstanz, vhs · 60,50 €

**Aktiv im Freien!****Aquafitness und Aquajogging im Aachbad Singen****Aquafitness**

Aquafitness ist ein »Allrounder« zur Förderung von Fitness und Gesundheit – nicht nur für Menschen mit Gelenkproblemen.

10 x Di ab 09.06.26 **Aquafitness**
10:00-10:45 Uhr Claudia Schiller, Aquafitness Trainerin
 Kurs 731002

Aquajogging

Aquajogging kombiniert effektives Ausdauertraining mit Spaß und Entspannung. Schonend für Gelenke und Rücken, stärkt Herz, Kreislauf und Muskulatur.

10 x Do ab 21.05.26 **Aquajogging**
18:15-19:00 Uhr Tanja Riede, Trainer C Schwimmen,
 Kurs 731001 Kursleiterin Aquasport (DLRG)

WICHTIG:

Die Teilnahme ist jeweils auf 15 Personen begrenzt.
 Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Singen, Aachbad, Nichtschwimmerbecken, Wellnessbucht
 2,50 € pro Kurstag, zahlbar in bar an der Bäderekasse zzgl. zum
 Bädereintritt. Kooperation mit der Stadt Singen.



Barrierefreie Pflanzenführungen mit Andreas Friedel.

Geboren und aufgewachsen in Schwäbisch Hall, lebt Andreas Friedel inzwischen seit über 20 Jahren mit seiner Familie in Konstanz. Er ist gelernter Gärtner, hat in Erfurt Diplom-Ingenieur für Landschaftsarchitektur studiert und arbeitete als Ausbilder im Landschaftsbau. Andreas Friedel ist an Multipler Sklerose erkrankt und auf seinen Rollstuhl angewiesen. Souverän erklärt er einheimische und exotische Gewächse am Bodensee.

Heimische Pflanzen. Ihr Einsatz in Medizin und Küche

Sie werden überrascht sein, welche Pflanzen bei uns am Wegesrand und auf der Wiese wachsen und was man mit ihnen alles anstellen kann.

Treffpunkt: Bushaltestelle »Universität« an der Uni Konstanz, Haltestelle der Linien 9 und 11.

18,00 €, Begleitpersonen für Rollstuhlfahrer und Kinder bis 10 Jahre kostenfrei.

Anmeldung über die vhs unbedingt erforderlich.

Termine:

Sa, 11.04.26, 14:00-15:30 Uhr, Kurs 15561
Sa, 18.04.26, 14:00-15:30 Uhr, Kurs 15562
Sa, 09.05.26, 14:00-15:30 Uhr, Kurs 15563
Sa, 23.05.26, 14:00-15:30 Uhr, Kurs 15564
Sa, 13.06.26, 10:00-11:30 Uhr, Kurs 15574
Sa, 27.06.26, 10:00-11:30 Uhr, Kurs 15583
Sa, 11.07.26, 10:00-11:30 Uhr, Kurs 15572

Wildkräuter und Pilze

So, 19.04.26
14:30-17:30 Uhr

Wildkräuterwanderung im Frühling
 Hanna Blohm, Gesundheitsberaterin GGB,
 Kräuterpädagogin
 Treffpunkt: Mühlhausen-Ehingen, Parkplatz
 Katholische Kirche, Kräherweg
 32,00 € inkl. Kostproben aus Wildkräutern

Kurs 15508

Pilze im Mai

Heidrun Häußler, Pilzcoach und Pilzsachverständige (DGfM)

Sa, 09.05.26
11:00-13:15 Uhr
 Kurs 15577

Treffpunkt Bodman-Ludwigshafen,
 Wanderparkplatz Ludwigshafen, im Gröblen
 25,00 €

Sa, 16.05.26
11:00-13:15 Uhr
 Kurs 15578

Treffpunkt Bodman-Ludwigshafen,
 Wanderparkplatz Ludwigshafen, im Gröblen
 25,00 €



Kurse in der Natur.

Judith Wehr, MBSR-und Achtsamkeitslehrerin,
Umweltwissenschaftlerin M.Sc.

Fr, 12.06.26 16:30-19:00 Uhr Kurs 300004	Stille finden auf der Streuobstwiese Treffpunkt: Dingelsdorf, Wegekapelle 25,00 €
Fr, 26.06.26 16:00-18:30 Uhr Kurs 300006	Stille finden im Naturgarten »Lernort Vielfalt« Treffpunkt: Konstanz, Parkplatz Friedhof Wollmatingen · 25,00 €

Karl-Heinz Weber, Trainer A Bogenschießen

Sa/So, 27./28.06.26 09:00-13:00 Uhr Kurs 32350	Bogenschießen bis 40 Jahre Konstanz, Bogensportclub 69,00 €
Sa/So, 18./19.07.26 09:00-13:00 Uhr Kurs 32351	Bogenschießen ab 40 Jahren Konstanz, Bogensportclub 69,00 €

Neue Feldenkrais®-Kurse.

Ruth Wahl, Physiotherapeutin, Feldenkrais®-Lehrerin

3 x Mo ab 04.05.26 08:50-09:50 Uhr Kurs 320012	Feldenkrais® Konstanz, vhs, Picard-Saal 24,00 €
10 x Do ab 16.04.26 08:50-09:50 Uhr Kurs 320014	Feldenkrais® Konstanz, vhs, Picard-Saal · 78,00 € Der erste Termin kann als Schnuppertermin gebucht werden. Kurs 320013 · 8,00 €

Katja Münker-Harder,
Physiotherapeutin, Feldenkrais®-Lehrerin

Sa, 25.04.26 10:00-13:00 Uhr Kurs 320002	Feldenkrais®-Kennlernworkshop Konstanz, vhs, Picard-Saal 24,00 €
Sa, 13.06.26 10:00-13:00 Uhr Kurs 320003	Feldenkrais®-Kennlernworkshop Konstanz, vhs, Picard-Saal 24,00 €

Fitness & Entspannung fürs Wohnzimmer

Mit unseren zahlreichen **Onlinekursen** können Sie auch in Ihrem Wohnzimmer unter Anleitung professioneller Kursleitungen trainieren. Aktuell bieten wir folgende Kurse an: Bodyforming, Bodyfitness, Pilates, Stretching, Rückenfit, Funktionelles Krafttraining, Feierabend-Workout, Get in Shape-Workout, Hatha-Yoga, Autogenes Training, Achtsamkeits-Meditation.

Hier finden Sie alle Onlinekurse
aus dem Bereich Bewegung und Gesundheit



Gesund kochen, mit Genuss essen und trinken

Mo, 20.04.26 17:00-21:30 Uhr Kurs 37405 oder Mo, 11.05.26 17:00-21:30 Uhr Kurs 37407	Carnitas – Mexikos Streetfood-Klassiker Lisbeth Ambrosio Straub Singen, vhs, Lehrküche jew. 49,00 €
Di, 21.04.26 18:30-20:00 Uhr Kurs 37100	Wertschätzen statt Wegwerfen: Smarte Tipps gegen Lebensmittel- verschwendung* Nicole Flagmeyer Singen, vhs · kostenlos
Mo, 27.04.26 17:00-21:30 Uhr Kurs 37406	Aztekenküche heute – kulinarische Schätze aus Mexiko Lisbeth Ambrosio Straub Singen, vhs, Lehrküche · 49,00 €
Mo, 04.05.26 18:30-20:45 Uhr Kurs 37102	Genuss mit gutem Gewissen: Dein Weg zu nachhaltiger Ernährung* Nicole Flagmeyer Konstanz, vhs · kostenlos
Sa, 09.05.26 09:00-12:00 Uhr Kurs 37001	Onlinekurs: Zu Hause backen: Dinkelbrote, Brötchen & Hefezopf Katharina Dietrich 23,00 €
Sa, 09.05.26 17:00-21:30 Uhr Kurs 37441	NEU: Chicken Burger Kochkurs – Knusprig, saftig, einfach lecker! (Bio-Fleisch) Surinder Bahatyani Konstanz, Gemeinschaftsschule Lotte-Eckener, Küche · 56,00 €

Sa, 30.05.26
12:30-18:15 Uhr

Kurs 38400

NEU: Wandern, Käse & Wein –
Genuss rund um Böhlingen
Sylvia Hartmann
Treffpunkt: Singen, Busbahnhof,
Bussteig Linie 7 · 52,00 €

Fr, 26.06.26
17:00-20:30 Uhr

Kurs 36011

Ayurveda für die heiße Jahreszeit –
leichte Sommerküche
Bettina Retzbach, Dipl. Psychologin,
Ayurveda-Kochkursleiterin
Singen, vhs, Lehrküche · 55,00 €

** Gefördert durch das Ministerium für Ernährung,
Ländlicher Raum und Verbraucherschutz Baden-Württemberg.
Anmeldung bei der vhs erforderlich.*



Alle Kurse zum Thema »Gesund kochen, mit Genuss essen und trinken« finden Sie auf www.vhs-landkreis-konstanz.de

Warum Sprachen lernen?

Fremdsprachenlernen ist ein wichtiger Faktor sowohl für die individuelle als auch für die gesellschaftliche Teilhabe. Es erleichtert nicht nur die persönliche Entfaltung, sondern trägt auch zur Schaffung einer integrativen Gesellschaft bei, in der Vielfalt geschätzt und gelebt wird.

Eine aktuelle Studie des Trinity College zeigt außerdem: Fremdsprachen fördern nicht nur das Verständnis verschiedener Kulturen, sondern stärken auch Ihre kognitive Gesundheit! Mehrsprachigkeit hält Ihr Gehirn fit und kann helfen, altersbedingten Rückgang geistiger Fähigkeiten zu verlangsamen. Steigern Sie Ihre geistige Fitness – lernen Sie jetzt eine neue Sprache!



Unsere Kurse – Ihr Vorteil.

Wählen Sie aus verschiedenen Kursformaten wie Standard-, Kompakt- und Ferienkursen, die sowohl in Präsenz als auch online verfügbar sind. Unsere qualifizierten Lehrkräfte bieten Ihnen eine interaktive Unterrichtserfahrung mit dem Fokus auf Kommunikation.

- Strukturierte Lernumgebung für effektives Lernen
- Persönliche Rückmeldungen von erfahrenen Lehrkräften
- Die Möglichkeit, direkt mit anderen Lernenden zu interagieren und wertvolle soziale Kontakte zu knüpfen, die oft über den Kursraum hinaus bestehen bleiben.

Wählen Sie Ihre Sprache.

Ob Englisch, Spanisch, Französisch, Italienisch oder viele weitere Sprachen – bei uns sind Sie richtig, egal ob Sie Anfänger/-in sind oder fortgeschrittene Kenntnisse vertiefen möchten.

Melden Sie sich rechtzeitig an.

Besuchen Sie unsere Website oder kontaktieren Sie uns direkt – wir beraten Sie gerne!

TIPP

Deutsche Gebärdensprache – Grundkurs

Sie lernen die DGS und ihre Grundgebärden kennen.

Der Kurs ist für alle Interessierten geeignet.

10 x Do ab 16.04.26

18:30-20:00 Uhr

Kurs 40001

Nicole Schawaller

Singen, vhs

90,00 €

Alle Kurse aus dem
Bereich Fremdsprachen
finden Sie auf
www.vhs-landkreis-konstanz.de



4 x Di ab 07.04.26
18:00-20:00 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 48120

Spanisch A1 für Anfänger
Intensivkurs in der 2. Osterferienwoche
 Cristina Diaz Prieto
 Konstanz, vhs · 69,00 €

12 x Mo ab 13.04.26
18:30-20:00 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 45160

Italienisch A1 für Anfänger
 Rosaria-Sara Virciglio-Mac-Nelly
 Singen, vhs · 151,00 €*
 Singen, vhs · 151,00 €*

6 x Mo ab 13.04.26
17:00-18:00 Uhr
Teilnehmende: 3-5
 Kurs 49720

Einführung in die ukrainische Sprache und Kultur
 Tatiana Smorodina
 Konstanz, vhs · 98,00 €

10 x Di ab 14.04.26
10:45-11:45 Uhr

Spanisch A1 für die Reise
 Rosa Victoria Sanchez
 Konstanz, vhs
 160,00 €* (3-4 Teilnehmende)
 84,00 €* (5-9 Teilnehmende)

Kurs 48316

5 x Sa ab 18.04.26
09:30-11:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 44122

Französisch A1 für Anfänger – intensiv am Samstag
 Christian Ndala
 Konstanz, vhs · 84,00 €*

5 x Mi ab 22.04.26
09:00-10:30 Uhr
 Kurs 42054

Englisch A1+/A2 für die Reise
 Sarah Schenck
 Konstanz, vhs
 120,00 € (3-4 Teilnehmende)
 63,00 € (5-9 Teilnehmende)

10 x Do ab 23.04.26
18:00-19:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 48124

Spanisch A1 für Anfänger
 Sara Vazquez
 Stockach, vhs · 126,00 €*

10 x Do ab 23.04.26
18:00-19:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 49110

Chinesisch/Mandarin A1 für Anfänger
 Meng-Ning Huang
 Konstanz, Ellenrieder-Gymnasium
 126,00 €*

10 x Do ab 23.04.26
18:00-19:00 Uhr
Teilnehmende: 3-5
 Kurs 49830

Tschechisch A1 für Anfänger
 Libuse Rösch
 Konstanz, vhs · 160,00 €

4 x Mo ab 27.04.26
18:30-20:00 Uhr
 Kurs 49560

Portugiesisch A1 für die Reise
 Fernanda Maria Sequeira Wenger
 Singen, vhs
 96,00 € (3-4 Teilnehmende)
 52,00 € (5-9 Teilnehmende)

8 x Mo ab 27.04.26
17:30-19:00 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 49600

Norwegisch A1 für die Reise
 Julia Matt
 Konstanz, vhs · 101,00 €

9 x Mo ab 27.04.26
19:15-20:45 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 42260

Englisch A2 – Auffrischkungskurs
 Jennifer Golbol
 Radolfzell, vhs · 113,50 €*
 Radolfzell, vhs · 113,50 €*

10 x Do ab 30.04.26
16:00-17:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 42402

English Conversation B1
 Janet Brot
 Konstanz, vhs · 128,00 €

8 x Do ab 30.04.26
19:15-20:45 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 48152

Spanisch A1 für Anfänger
 Ana Martinez Vidal
 Singen, vhs · 101,00 €*

5 x Do ab 11.06.26
10:45-12:15 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 45050

Italienisch A1 für die Reise
 Elena Fornero
 Radolfzell, vhs · 63,00 €

9 x Mo ab 27.07.26
17:30-19:30 Uhr
Teilnehmende: 5-9
 Kurs 44110

Französisch A1 für Anfänger – Sommerkurs
 Patricia Gulde
 Konstanz, vhs · 151,00 €*

Jobskills, Apple und KI: Know-how für Beruf und Alltag.

In diesem Frühjahr und Sommer bieten wir zahlreiche praxisnahe Kurse für alle, die entweder neu einsteigen, auf Apple-Produkte umsteigen oder ihre Apple-Kenntnisse vertiefen möchten. Die Kurse sind ideal für Privatpersonen, Berufstätige und Senior/-innen, die ihr Apple-Gerät richtig kennenlernen möchten.

Neu im Sommer: Berufliche Orientierung 40plus

Viele Menschen stellen ab der Lebensmitte fest: Beruflicher Erfolg allein reicht nicht mehr aus, um sich erfüllt zu fühlen. Was habe ich mir aufgebaut? Was passt noch zu mir – und was nicht mehr? Das Seminar »Karriere neu denken – Berufliche Orientierung und Entwicklung 40plus« am 24. Juli in Konstanz richtet sich an Menschen ab 40 Jahren, die ihre weitere Laufbahn aktiv gestalten möchten.

KI, Office und Social Media

Künstliche Intelligenz, Word, Excel, Computerkurse und spannende Social-Media-Angebote für alle, die aktuelle Tools nutzen und voll ausschöpfen wollen, stehen in Konstanz, Radolfzell, Singen, Stockach und online auf dem Programm. Ganz neu ist der Onlinekurs: Souverän sichtbar - Digitale Selbstvermarktung für Frauen mit Kathrin Klass.

Alle Kurse aus dem Bereich Digitale Kompetenzen & Beruf finden Sie auf www.vhs-landkreis-konstanz.de



Mi, 08.04.26
14:00-18:00 Uhr

Kurs 50601

**Einkommensteuererklärung speziell
für Ruheständler**

Volker Riechert, Dipl.-Kfm.,
Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt
Radolfzell, vhs · 72,00 €

3 x Di ab 14.04.26
18:00-21:00 Uhr
Kurs 51441

Excel Aufbaukurs
Manuela Elsässer, Dipl.-Inform. (FH)
Konstanz, vhs · 174,00 €

3 x Mi ab 15.04.26
13:00-14:30 Uhr

Kurs 50551

**Onlinekurs: Souverän sichtbar –
Digitale Selbstvermarktung für Frauen**
Kathrin Klass, Kommunikationswissen-
schaftlerin und Marketing-Expertin
126,00 €

2 x Mo ab 20.04.26
15:00-18:00 Uhr
Kurs 51308

Computer ganz einfach, Teil 1
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Konstanz, vhs · 116,00 €

3 x Di ab 21.04.26
18:00-20:00 Uhr
Kurs 51450

Excel Aufbaukurs kompakt
Wolfgang Werner
Radolfzell, vhs · 116,00 €

Do, 23.04.26
18:00-19:30 Uhr
Kurs 51012

KI auf dem eigenen Rechner
Andreas Gäbler
Singen, vhs · 18,00 €

Sa, 25.04.26
09:00-14:30 Uhr

Kurs 51020

**Sicher unterwegs mit Komoot –
Touren planen, navigieren, entdecken**
Jonas Budcke
Radolfzell, vhs · 87,00 €

2 x Mo ab 27.04.26
15:00-18:00 Uhr
Kurs 51309

Computer ganz einfach, Teil 2
Silke Andrea Bürkle, Dipl.-Betriebswirtin (FH)
Konstanz, vhs · 116,00 €

7 x Mo ab 22.06.26
18:00-21:00 Uhr
Kurs 51404

Windows, Word und Excel
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin
Konstanz, vhs · 252,00 €

»SELBST.BILD / FREMD.BILD«

Eine Ausstellung von Diana Lukas

Diana Lukas thematisiert in ihrer Malerei die Maske als Symbol gesellschaftlicher Rollen und Identität. In nächtlichen Szenarien wie Clubs und Bars inszeniert sie Orte intensiver Selbst- und Fremdwahrnehmung, erkennbar durch subtile Lichtspiele und farbige Kontraste. Ihre Werke laden die Betrachtenden in ein sinnliches Spiel aus Maskerade und Selbsterkenntnis ein.

Diana Lukas, geboren 1973 in Rumänien, ist freischaffende Künstlerin und Dozentin. Ihr Studium des Kommunikationsdesigns schloss sie mit dem Bachelor of Arts ab. Seit 2019 ist sie Geschäftsführerin der Freien Kunstakademie Überlingen.

19. Juni bis 19. Juli 26

Vernissage: Freitag, 19. Juni, 19.00 Uhr

Konstanz, vhs-Galerie, Katzgasse 7



© Diana Lukas

4. Konstanzer Klezmer-Tag mit Workshop und Jamsession.

Ein besonderer Tag rund um die traditionelle jüdische Musik Osteuropas.

Samstag, 27. Juni 2026, 10:00 Uhr - 16:00 Uhr

Workshop Klezmermusik. Für alle Instrumente und Spielniveaus
Kurs 24700

Konstanz, vhs · 72,00 €

Dozentinnen:

Jutta Bogen, Violine & Judith Beckschäfer, Klarinette

In diesem Ensemble-Kurs erkunden wir die typischen Merkmale der jiddischen Instrumentalmusik. Wir lernen die verschiedenen Tanzgenres kennen und bauen Repertoire für Jamsessions auf. Alle Instrumente sind willkommen, es kann auf unterschiedlichen Niveaus mitgespielt werden.

Voraussetzung sind mindestens drei Jahren Spielpraxis auf dem Instrument. Gelernt wird nach Noten und nach Gehör.

Ab 17:00 Uhr: Öffentliche Klezmer-Jamsession im Kunst- und Kulturzentrum K9, Hieronymusgasse 3, mit der Band DraylandKlezmer aus Basel. Eintritt frei.



Alle Informationen zum Klezmer-Tag finden Sie auf unserer Webseite.



10 x Di ab 14.04.26
18:30-20:00 Uhr
Kurs 21100

Songwriting – Lieder schreiben
Christine Grimm
Konstanz, vhs · 126,00 €

Sa, 18.04.26
10:00-13:30 Uhr

Kurs 22000

**Mandala & Frühlingsgefühle –
Kreativ in die neue Jahreszeit**
Julia Wolf
Radolfzell, vhs · 30,00 €

6 x Di ab 28.04.26
11:00-13:00 Uhr
Kurs 22101

Portrait zeichnen
Diana Lukas
Konstanz, vhs, Zeichensaal · 150,00 €

Fr, 10.07.26
17:00-19:15 Uhr
Kurs 22210

Organische & anorganische Tinte
Carolin Schindler
Radolfzell, vhs · 19,00 €

Sa, 27.06.26
14:00-18:00 Uhr

Kurs 23104

Insel – Bilder
Ingrid Ott, Fotografenmeisterin
Treffpunkt am Heimatmuseum Insel
Reichenau Mittelzell
Anmeldung über die vhs erforderlich
33,50 €

Sa/So, 18./19.07.26
10:00-17:00 Uhr

Kurs 23108

**Extreme Makrofotografie. Verborgene
Welten in perfekter Schärfe**
Andreas Gäbler
Konstanz, vhs · 117,50 €

Sa/So, 18./19.04.26
12:00-16:00 Uhr
Kurs 24302

Slidegitarre für Anfänger
Peter Gritz
Konstanz, vhs · 67,00 €

Sa/So, ab 09./10.05.26
12:00-16:00 Uhr
Kurs 24402

Bluesharp für Anfänger
Peter Gritz
Konstanz, vhs · 67,00 €

4 x Fr ab 03.07.26
19:30-20:30 Uhr
Kurs 25201

DiscoFox
Thorsten Arndt
Singen, vhs · 48,00 €

5 x So ab 19.04.26
18:30-19:30 Uhr

Kurs 25202

**Standard Tänze – Latein-Level 1 –
Anfängerkurs**
Thorsten Arndt
Singen, vhs · 60,00 €

1 x So ab 19.07.26
11:30-17:30 Uhr
Kurs 26200

Keramik oder so – freie Arbeiten in Ton
Norbert Schmitt
Konstanz, vhs, Zeichensaal · 50,50 €

8 x Do ab 09.07.26
19:00-20:30 Uhr
Kurs 27200

Häkeln für Anfänger
Hilde Tröger
Konstanz, vhs · 101,00 €



Alle Kurse aus dem Bereich
Kultur finden Sie auf
www.vhs-landkreis-konstanz.de

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
Vorsitzender der Mitgliederversammlung: Bürgermeister Dr. Andreas Osner
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
Cover: © artbastard.de; Alle Angaben nach bestem Wissen, Änderungen vorbehalten.
Redaktionsschluss: 25.02.2026

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

Direktion 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!

