

Die Zehnerkarte

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



www.vhs-landkreis-konstanz.de

artbastard.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

✉ info@vhs-landkreis-konstanz.de

www.vhs-landkreis-konstanz.de



Stand: Mai 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

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	Uhrzeit bis	Dauer von	Dauer bis	Kursleitung
	MONTAG							
320012	Feldenkrais	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	08:50	09:50	28.04.25	02.06.25	Ruth Wahl
321231	BodyFit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	09:00	10:00	28.04.25	28.07.25	Ivonne Adam
320470	Rückenfit	Singen (Hohentwiel)	vhs Hauptstelle; Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	09:10	10:10	28.04.25	14.07.25	Bärbel Weigl
321423	Aerobic + Bodyforming	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	09:30	10:30	28.04.25	21.07.25	Claudia Reinhart
320520	Pilates	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	10:05	11:05	05.05.25	21.07.25	Ursula Cvrlje
320501	Hybridkurs: Pilates	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	10:15	11:15	28.04.25	28.07.25	Ivonne Adam
320707	NIM - natural intelligent movement	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	11:15	12:15	05.05.25	21.07.25	Ursula Cvrlje
320432	Rückenfit	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	12:30	13:30	05.05.25	21.07.25	Ursula Cvrlje
320704	Elastisch und fit bis ins hohe Alter in Allensbach	Allensbach	Bodanrückhalle	16:30	17:30	28.04.25	28.07.25	Annette Nicolas
318168	Qigong für Anfänger	Singen (Hohentwiel)	vhs Hauptstelle; Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	16:45	17:45	23.06.25	21.07.25	Ke Liu
320962	Orthopädische Knieschule (KIT)	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	16:45	17:45	28.04.25	14.07.25	Mario Mehmel
318104	Qigong	Allensbach-Hegne	Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	17:30	19:00	28.04.25	14.07.25	Gerold Gerber
318123	Qigong	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	17:30	18:30	28.04.25	07.07.25	Elsa Kienle
321024	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	18:00	19:00	28.04.25	21.07.25	Marie Schmitz
323129	Lauffreß - Laufen zur Stressprävention	Konstanz	Geschwister-Scholl-Schule, Parkplatz	18:00	19:00	28.04.25	28.07.25	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	28.04.25	14.07.25	Mario Mehmel
321424	Aerobic + Bodyforming	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	18:30	19:30	28.04.25	21.07.25	Claudia Reinhart
321653	Cardio Dance Fitness	Radolfzell-Markelfingen	SV Markelfingen 1925 e.V.; Seminarraum, Gnadenseestr. 45	19:00	20:00	28.04.25	14.07.25	Judith Eith
320431	Hybridkurs: Rückenfit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	19:10	20:10	28.04.25	21.07.25	Marie Schmitz
320912	bodyART® strength	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	20:10	21:10	28.04.25	14.07.25	Viktoria Litzenberger
321508	Zumba® Gold für Erwachsene	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20:15	21:15	28.04.25	14.07.25	Sandra Schwarz
	DIENSTAG							
319250	Yoga am Vormittag in Mülhausen-Ehingen	Mülhausen-Ehingen	Bürgerhaus Ehingen; Hauptstr. 13a	09:30	10:45	29.04.25	15.07.25	Julia Grande-Lamey
320202	Ganzheitliche Rückenschule	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	16:30	17:30	22.04.25	22.07.25	Doris Vennekel
318162	Qigong	Singen (Hohentwiel)	vhs Hauptstelle; Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	16:45	18:15	29.04.25	29.07.25	Gerold Gerber
319261	Hatha Yoga Vinyasa Flow - Schnuppertermin	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	17:10	18:40	06.05.25	06.05.25	Magdalena Althoff
319262	Hatha Yoga Vinyasa Flow	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	17:10	18:40	06.05.25	08.07.25	Magdalena Althoff
320444	Rückenfit	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	17:30	18:30	24.06.25	29.07.25	Julia Bartmann
320433	Rückenfit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17:40	18:40	29.04.25	15.07.25	Conny Heuer
311010	Progressive Muskelentspannung	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	18:45	19:45	29.04.25	08.07.25	Elsa Kienle
321433	Fit Mix	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	18:50	19:50	29.04.25	15.07.25	Bettina Meier
320435	Rückenfit	Allensbach-Hegne	Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	19:00	20:00	06.05.25	22.07.25	Maria Speh
318135	Qigong	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	20:00	21:30	06.05.25	22.07.25	Matthias Gloe

Kurs-Nr.	Kurs	Kursort	Kursraum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Dauer von	Dauer bis	Kursleitung
	MITTWOCH							
320714	Fit für den Alltag - Ein Kurs für Menschen ab 60 Jahren	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	08:45	09:45	09.04.25	25.06.25	Angelika Vester
319231	Hatha Yoga - für alle	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	16:30	18:00	30.04.25	16.07.25	Peter Hirzler
320426	Rückenfit in Hilzingen	Hilzingen	Peter-Thumb-Schule, Hauptstraße 53, Aula	17:30	18:30	30.04.25	16.07.25	Bärbel Weigl
320504	Pilates	Orsingen-Nenzingen	Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus	18:00	19:00	30.04.25	30.07.25	Alexandra Volk
321057	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Tengen-Büßlingen	Rathaus Büßlingen; Bürgersaal, Poststraße 12	18:00	19:00	30.04.25	23.07.25	Sieglinde Nutz
321557	Zumba® Fitness	Radolfzell am Bodensee	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	18:00	19:00	30.04.25	16.07.25	Laurence Bauduin-Vogler
319238	Hatha Yoga Vinyasa Flow	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	18:15	19:45	30.04.25	09.07.25	Jessica Fuhrer
323148	Achtsames Joggen/ Walken	Radolfzell - Markelfingen	Treffpunkt: Parkplatz Mindelsee Waldfriedhof	18:30	20:00	14.05.25	28.05.25	Sandra Lamprecht
321017	Fit für den Alltag Hilzingen	Hilzingen	Peter-Thumb-Schule, Hauptstraße 53, Aula	18:40	19:40	30.04.25	16.07.25	Bärbel Weigl
321060	Bodyforming	Hohenfels-Liggersdorf	Liggersdorf, Hohenfelshalle	18:45	19:45	07.05.25	16.07.25	Christine Dietrich-Susa
320652	Liebscher & Bracht Mobility & Faszienrolle	Singen (Hohentwiel)	vhs Hauptstelle; Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	18:50	19:50	09.04.25	02.07.25	Eduard Klettke
321070	BodyFit - Ganzkörperkräftigung	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	19:00	20:15	09.04.25	16.07.25	Claudia Ladwig
321558	Zumba® Fitness	Radolfzell am Bodensee	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	19:05	20:05	30.04.25	16.07.25	Laurence Bauduin-Vogler
319234	Hatha Yoga Vinyasa Flow	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14	19:30	20:45	30.04.25	16.07.25	Susanne Storch
321657	Cardio Dance Fitness	Radolfzell-Markelfingen	SV Markelfingen 1925 e.V.; Seminarraum, Gnadenseestr. 45	19:40	20:40	07.05.25	23.07.25	Judith Eith
319319	Hatha Yoga slow flow	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	20:00	21:30	09.04.25	02.07.25	Sandra Walzenbach
319320	Hatha Yoga slow flow Sommerspezial	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20:00	21:30	06.08.25	24.09.25	Sandra Walzenbach
320547	Pilates	Mühlingen-Zoznegg	Weierbachhalle	20:00	21:00	30.04.25	16.07.25	Nathalie Speer
321062	Bodyforming	Hohenfels-Liggersdorf	Liggersdorf, Hohenfelshalle	20:00	21:00	07.05.25	16.07.25	Christine Dietrich-Susa
310010	Autogenes Training - Aufbaukurs	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20:10	21:10	30.04.25	23.07.25	Marga Kaiser
	DONNERSTAG							
310012	Autogenes Training - Grundkurs	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	09:20	10:35	26.06.25	14.08.25	Marga Kaiser
318124	Qigong	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	17:30	18:30	08.05.25	24.07.25	Elsa Kienle
319239	Hatha Yoga - für Teilnehmende mit Vorerfahrung	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	07:00	08:00	08.05.25	07.08.25	Elisabeth Alber
319634	Meditieren lernen	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	08:10	09:10	15.05.25	31.07.25	Florian Feuillet
321010	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Allensbach	Feuerwehrhaus Kaltbrunn	08:45	09:45	08.05.25	31.07.25	Katja Frimmel
320720	Sanfte Fitnessgymnastik	Radolfzell-Möggingen	Möggingen, Turnhalle, Schulstraße 6	09:20	10:20	26.06.25	10.07.25	Simone Schröter
320437	Rückenfit - Ein Kurs für Damen und Herren	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	10:00	11:00	10.04.25	03.07.25	Angelika Vester
321038	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung Kurs 65 plus!	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	10:45	11:45	10.04.25	10.07.25	Simone Schröter
321408	Bodytoning mit Liebscher & Bracht & Blackroll	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	17:30	18:30	10.04.25	10.07.25	Eduard Klettke
320514	Pilates für Pilateserfahrene	Hohenfels-Kalkofen	Feuerwehrhaus, Kolberweg 1	17:45	18:45	08.05.25	24.07.25	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	08.05.25	24.07.25	Isabella Heer
321536	Zumba® Fitness	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14	18:00	19:00	08.05.25	24.07.25	Maria Guagliardi
321561	Zumba® Fitness	Radolfzell am Bodensee	Ratoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	18:15	19:15	08.05.25	17.07.25	Andrea Bix
320428	Rückenfit in Hilzingen	Hilzingen	Peter-Thumb-Schule, Hauptstraße 53, Aula	18:30	19:30	08.05.25	31.07.25	Bärbel Weigl

Kurs-Nr.	Kurs	Kursort	Kursraum	Uhrzeit von	Uhrzeit bis	Dauer von	Dauer bis	Kursleitung
321042	Bodyworkout - Fit in den Sommer	Singen (Hohentwiel)	vhs Hauptstelle; Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum	18:50	19:50	05.06.25	07.08.25	Marcel Degen
321066	BodyFit	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstraße 14, Dachraum	19:20	20:20	08.05.25	31.07.25	Ivonne Adam
321135	Bodytoning	Radolfzell am Bodensee	Radoldusschule, Ratoldusstr. 29 - 31, Gymnastikpavillon	19:30	20:30	08.05.25	17.07.25	Andrea Bix
321538	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	19:30	20:30	08.05.25	24.07.25	Maria Guagliardi
319156	Hatha Yoga	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	20:00	21:30	10.04.25	26.06.25	Michael Schwenk
319638	Meditieren lernen	Konstanz	vhs Hauptstelle; Katzgasse 7, Picardsaal (DG)	20:15	21:15	15.05.25	31.07.25	Florian Feuillet
	FREITAG							
321028	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	08:00	09:00	02.05.25	25.07.25	Ulla Strehl
320731	Funktionelle Gymnastik Kurs 50 plus!	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	08:30	09:30	11.04.25	18.07.25	Karin Dorweg
321031	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	09:15	10:15	25.04.25	11.07.25	Andrea Kullmann
320716	Move, stretch & roll	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	09:40	10:40	11.04.25	18.07.25	Karin Dorweg
320124	Beckenbodengymnastik	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	10:50	11:50	11.04.25	18.07.25	Karin Dorweg
319135	Sanftes Hatha Yoga - Balance & Entspannung Schnuppertermin	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	15:30	16:45	09.05.25	09.05.25	Jessica Fuhrer
319136	Sanftes Hatha Yoga - Balance & Entspannung	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	15:30	16:45	09.05.25	11.07.25	Jessica Fuhrer
318108	Qigong für Teilnehmende mit erster Vorerfahrung	Gottmadingen	TUS Gottmadingen Geschäftsstelle, Raum 1, Erwin-Dietrich-Str. 11/1	17:00	18:00	27.06.25	25.07.25	Ke Liu
321545	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17:00	18:00	02.05.25	18.07.25	Ketti Bono
321549	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	18:15	19:15	02.05.25	25.07.25	Sabrina Krott
319322	Hatha Yoga slow flow Sommerspezial	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20:00	21:30	08.08.25	26.09.25	Sandra Walzenbach