

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: Oktober 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		Dauer	Dauer		Kursleitung
	MONTAG								
253-320392	Ausgleichs- und Rückengymnastik auch für Männer	Stockach-Hindelwangen	Nellenburg-Halle, Braunenbergr. 16	8:30	- 9:30	22.09.25	-	12.01.26	Martina Mayer
253-320012	Feldenkrais	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	8:50	- 9:50	08.09.25	-	01.12.25	Ruth Wahl
253-321231	Hybridkurs: BodyFit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	9:00	- 10:00	22.09.25	-	22.12.25	Ivonne Adam
253-320470	Rückenfit - Rückenkräftigung	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum, EG	9:10	- 10:10	15.09.25	-	08.12.25	Bärbel Weigl
253-321423	Aerobic + Bodyforming in Tengen-Beuren	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	9:30	- 10:30	08.09.25	-	08.12.25	Claudia Reinhart
253-320501	Hybridkurs: Pilates	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	10:15	- 11:15	22.09.25	-	22.12.25	Ivonne Adam
253-320432	Rückenfit	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	12:30	- 13:30	15.09.25	-	08.12.25	Ursula Cvrlije
253-320704	Elastisch und fit bis ins hohe Alter	Allensbach	Bodanrückhalle, Schulstr. 12a	16:30	- 17:30	15.09.25	-	08.12.25	Annette Nicolas
253-320962	Orthopädische Knieschule (KIT)	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	16:45	- 17:45	29.09.25	-	15.12.25	Mario Mehmel
253-318168	Qigong für Anfänger	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum, EG	16:45	- 17:45	15.09.25	-	01.12.25	Ke Liu
253-318104	Qigong	Allensbach-Hegne	Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	17:30	- 19:00	22.09.25	-	15.12.25	Gerold Gerber
253-318123	Qigong	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	17:30	- 18:30	15.09.25	-	08.12.25	Elsa Kienle
253-323129	Lauftreff - Laufen zur Stressprävention	Konstanz	Geschwister-Scholl-Schule, Parkplatz	18:00	- 19:00	15.09.25	-	20.10.25	Heike Mönch
253-321024	Hybridkurs: Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	18:00	- 19:00	15.09.25	-	01.12.25	Marie Schmitz
253-321507	Zumba® Gold für Erwachsene	Konstanz	Kinderhaus Edith Stein, Kleiner Bewegungsraum, Gustav-Schwab-Str. 10b	18:15	- 19:15	15.09.25	-	08.12.25	Sandra Schwarz
253-323135	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	29.09.25	-	15.12.25	Mario Mehmel
253-318148	Qigong	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	18:20	- 19:50	29.09.25	-	08.12.25	Imke Bock-Möbius
253-320386	Wirbelsäulengymnastik auch für Männer	Stockach-Hindelwangen	Nellenburg-Halle, Braunenbergr. 16	18:30	- 19:30	22.09.25	-	19.01.26	Martina Mayer
253-321658	Cardio Dance Fitness	Stockach-Hoppetenzell	Johanniterhalle, Alois-Sartory-Str. 33	18:30	- 19:30	15.09.25	-	08.12.25	Helga Elsner
253-321424	Aerobic + Bodyforming in Tengen-Beuren	Tengen-Beuren	Grundschule Beuren am Ried, Im Tempel 3	18:30	- 19:30	08.09.25	-	08.12.25	Claudia Reinhart
253-321653	Cardio Dance Fitness	Radolfzell-Markelfingen	SV Markelfingen 1925 e.V., Seminarraum, Gnadenseestr. 45	19:00	- 20:00	15.09.25	-	24.11.25	Judith Eith
253-320431	Hybridkurs: Rückenfit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	19:10	- 20:10	15.09.25	-	01.12.25	Marie Schmitz
253-310010	Autogenes Training - Grundkurs	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum, EG	19:45	- 20:45	06.10.25	-	24.11.25	Lisa Wilhelm
253-320912	bodyART® strength	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	20:10	- 21:10	15.09.25	-	01.12.25	Viktoria Litzenberger
253-321508	Zumba® Gold für Erwachsene	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20:15	- 21:15	15.09.25	-	08.12.25	Sandra Schwarz
	DIENTAG								
253-319634	Meditieren lernen	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	8:00	- 9:00	21.10.25	-	23.12.25	Florian Feuillet
253-320552	Pilates	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	9:00	- 10:00	18.11.25	-	03.02.26	Katja Frimmel
253-320381	Wirbelsäulengymnastik auch für Männer in Winterspüren	Stockach-Winterspüren	Lichtberghalle; Linzgastr. 33	9:00	- 10:00	23.09.25	-	20.01.26	Martina Mayer
253-320712	Fit & mobil - Gymnastik am Stuhl	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	15:00	- 16:00	18.11.25	-	10.02.26	Julia Bartmann
253-319258	Yoga für den Rücken	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	15:45	- 17:00	16.09.25	-	09.12.25	Magdalena Althoff
253-320616	Core & Balance Flow	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	16:15	- 17:15	18.11.25	-	10.02.26	Julia Bartmann
253-318162	Qigong	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum, EG	16:45	- 18:15	23.09.25	-	09.12.25	Gerold Gerber
253-320601	Pilates	Moos-Weiler	Weiler, Grundschulturnhalle, Haldenweg 1	16:45	- 17:45	16.09.25	-	02.12.25	Maria Rauch
253-320444	Rückenfit	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	17:30	- 18:30	30.09.25	-	16.12.25	Julia Bartmann

253-321007	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Allensbach-Hegne	Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	17:40	-	18:40	16.09.25	-	09.12.25	Maria Speh
253-320433	Rückenfit	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17:40	-	18:40	16.09.25	-	02.12.25	Conny Heuer
253-321536	Zumba® Fitness	Konstanz	Pestalozzihalle, Gustav-Schwab-Str. 14F, Gymnastikraum	18:00	-	19:00	16.09.25	-	02.12.25	Maria Branciforte
253-321433	Fit Mix	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	18:50	-	19:50	09.09.25	-	25.11.25	Bettina Meier
253-320435	Rückenfit	Allensbach-Hegne	Gemeinschaftsraum, Zum Schwarzenberg 1	19:00	-	20:00	16.09.25	-	09.12.25	Maria Speh
253-320316	Wirbelsäulengymnastik nach Rosario in Dingelsdorf	Konstanz-Dingelsdorf	Haus "Zur Mühle"	19:45	-	20:45	16.09.25	-	09.12.25	Hans Grundler
	MITTWOCH									
253-320714	Fit für den Alltag - Ein Kurs für Menschen ab 60 Jahren	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	8:45	-	9:45	17.09.25	-	26.11.25	Angelika Vester
253-318310	Taiji	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	10:00	-	11:00	17.09.25	-	10.12.25	Jiamin Wu
253-320440	Rückenfit - Rückenkräftigung	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	12:15	-	13:15	17.09.25	-	10.12.25	Angelika Vester
253-320426	Rückenfit in Hilzingen	Hilzingen	Peter-Thumb-Schule, Hauptstr. 53, Aula	17:30	-	18:30	24.09.25	-	03.12.25	Bärbel Weigl
253-321557	Zumba® Fitness	Radolfzell am Bodensee	Teggingschule, Gymnastikraum	17:50	-	18:50	17.09.25	-	10.12.25	Laurence Bauduin-Vogler
253-321057	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Tengen-Büßlingen	Rathaus Büßlingen; Bürgersaal, Poststr. 12	18:00	-	19:00	24.09.25	-	10.12.25	Sieglinde Nutz
253-319240	Hatha Yoga - Vinyasa Flow	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	18:15	-	19:45	17.09.25	-	10.12.25	Jessica Fuhrer
253-321206	BodyFit & Functional Training in Allensbach	Allensbach	Kliniken Schmieder; Gym.raum (Raum S018)	18:30	-	19:30	24.09.25	-	10.12.25	Ulla Drodofsky
253-320652	Liebscher & Bracht Mobility & Faszienrolle	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum, EG	18:30	-	19:30	17.09.25	-	10.12.25	Eduard Klettke
253-321017	Fit für den Alltag Hilzingen	Hilzingen	Peter-Thumb-Schule, Hauptstr. 53, Aula	18:40	-	19:40	24.09.25	-	03.12.25	Bärbel Weigl
253-321060	Bodyforming	Hohenfels-Liggersdorf	Liggersdorf, Hohenfelshalle, Hauptstr. 53	18:45	-	19:45	17.09.25	-	17.12.25	Christine Dietrich
253-321558	Zumba® Fitness	Radolfzell am Bodensee	Teggingschule, Gymnastikraum	18:55	-	19:55	17.09.25	-	10.12.25	Laurence Bauduin-Vogler
253-319652	Tsa Lung - Tibetisches Yoga - Anfängerkurs	Hohenfels	Dorfgemeinschaftshaus Mindersdorf	19:00	-	20:30	24.09.25	-	03.12.25	Sigrid Bauknecht-Lechler
253-320607	Pilates in Orsingen für Fortgeschrittene	Orsingen-Nenzingen	Orsingen, Dorfgemeinschaftshaus	19:15	-	20:15	01.10.25	-	17.12.25	Alexandra Volk
253-321208	BodyFit & Functional Training in Allensbach	Allensbach	Kliniken Schmieder, Gymnastikhalle M018, Zum Tafelholz 8	19:30	-	20:30	24.09.25	-	10.12.25	Ulla Drodofsky
253-319234	Hatha Yoga - Vinyasa Flow	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstr. 14	19:30	-	20:45	10.09.25	-	26.11.25	Susanne Storch
253-321657	Cardio Dance Fitness	Radolfzell-Markelfingen	SV Markelfingen 1925 e.V., Seminarraum, Gnadenseestr. 45	19:40	-	20:40	17.09.25	-	03.12.25	Judith Eith
253-319319	Hatha Yoga slow flow	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	20:00	-	21:30	01.10.25	-	17.12.25	Sandra Walzenbach
253-321062	Bodyforming	Hohenfels-Liggersdorf	Liggersdorf, Hohenfelshalle, Hauptstr. 53	20:00	-	21:00	17.09.25	-	17.12.25	Christine Dietrich
253-320547	Pilates	Mühlingen-Zoznegg	Weiherbachhalle	20:00	-	21:00	17.09.25	-	10.12.25	Nathalie Speer
253-321414	Fit Mix	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	20:10	-	21:10	01.10.25	-	10.12.25	Manuela Kuttruff
	DONNERSTAG									
253-319239	Hatha Yoga - für Teilnehmende mit Vorerfahrung	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	7:00	-	8:00	18.09.25	-	18.12.25	Elisabeth Alber
253-323107	smovey WALK & FIT®	Radolfzell am Bodensee	Treffpunkt: BSV Nordstern, Schlesierstr. 43	8:00	-	9:00	18.09.25	-	04.12.25	Simone Schröter
253-321010	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Allensbach	Feuerwehrhaus Kaltbrunn	8:45	-	9:45	20.11.25	-	05.02.26	Katja Frimmel
253-320720	Sanfte Fitnessgymnastik	Radolfzell-Möggingen	Möggingen, Turnhalle, Schulstr. 6	9:20	-	10:20	18.09.25	-	04.12.25	Simone Schröter
253-320522	Pilates für Neugierige und Wiedereinsteiger	Allensbach	Feuerwehrhaus Kaltbrunn	10:00	-	11:00	20.11.25	-	05.02.26	Katja Frimmel
253-320437	Rückenfit - Ein Kurs für Damen und Herren	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	10:00	-	11:00	18.09.25		11.12.25	Angelika Vester
253-318138	Qigong	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	10:45	-	12:00	18.09.25		04.12.25	Jiamin Wu
253-319182	Hatha Yoga – achtsam und entspannt	Stockach	Goldäckerschule; Aula, Conradin-Kreutzer-Str. 3	17:30	-	19:00	02.10.25	-	18.12.25	Andrea Kempter
253-318124	Qigong	Konstanz	vhs, Katzgasse 7, Picardsaal, 5.OG	17:30	-	18:30	18.09.25		11.12.25	Elsa Kienle
253-319120	Hatha Yoga Flow für Neugierige und Teilnehmende bis zur Mittelstufe	Konstanz	Kinderhaus Edith Stein, Kleiner Bewegungsraum, Gustav-Schwab-Str. 10b	18:00	-	19:30	18.09.25	-	04.12.25	Isabella Heer
253-320514	Bodyforming mit Pilateselementen	Hohenfels-Kalkofen	Feuerwehrhaus, Kolberweg 1	18:15	-	19:15	18.09.25	-	11.12.25	Christine Dietrich

253-320428	Rückenfit in Hilzingen	Hilzingen	Peter-Thumb-Schule, Hauptstr. 53, Aula	18:30	-	19:30	25.09.25	-	04.12.25	Bärbel Weigl
253-321042	Bodyworkout	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum, EG	18:50	-	19:50	18.09.25	-	11.12.25	Marcel Degen
253-321020	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Hohenfels-Liggersdorf	Liggersdorf, Hohenfelshalle, Hauptstr. 53	19:00	-	20:00	02.10.25	-	04.12.25	Birgit Huber-Späth
253-321066	BodyFit	Konstanz	Halle des Eisenbahnersportvereins, Hafenstr. 14, Dachraum	19:20	-	20:20	25.09.25	-	18.12.25	Ivonne Adam
253-321538	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	19:30	-	20:30	11.09.25	-	27.11.25	Maria Branciforte
253-321135	Bodytoning	Radolfzell am Bodensee	Teggingschule, Gymnastikraum	19:45	-	20:45	18.09.25	-	11.12.25	Andrea Bix
253-321420	Powerfitness auch für Männer	Singen (Hohentwiel)	vhs, Theodor-Hanloser-Str. 19, Bewegungsraum, EG	20:00	-	21:00	18.09.25	-	25.09.25	Marcel Degen
	FREITAG									
253-321028	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	8:00	-	9:00	19.09.25	-	12.12.25	Ulla Strehl
253-321031	Fit für den Alltag - Ganzkörperkräftigung	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	9:15	-	10:15	19.09.25	-	12.12.25	Ulla Strehl
253-320124	Beckenbodengymnastik	Radolfzell am Bodensee	BSV Nordstern, Schlesierstr. 43, Gymnastikraum	10:50	-	11:50	19.09.25	-	12.12.25	Karin Dorweg
253-321545	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	17:00	-	18:00	19.09.25	-	12.12.25	Ketti Bono
253-321549	Zumba® Fitness	Konstanz	vhs-Bewegungsraum im Petershaus, Bruder-Klaus-Str. 8	18:15	-	19:15	12.09.25	-	12.12.25	Sabrina Krott