

**Rund um den  
See. Gutes  
vom See. vhs.**

**Juni - August 2024**

## Aus der Region für die Region Die vhs und »Gutes vom See«.

Der Verein »Gutes vom See« wurde 2004 von einer kleinen Gruppe regionaler Lebensmittel-Erzeuger, -Verarbeiter, Gastronomen und Einzelhändlern gegründet. Heute sind rund 100 Mitglieder mit über 2.500 festen Arbeitsplätzen und rund 200 Ausbildungsplätzen in der Bodensee-Region Teil des Netzwerks.

Alle Mitglieder eint das Bekenntnis zu natürlichen und regionalen Lebensmitteln. Dafür steht das »Gutes vom See«-Zeichen auf den Produkten.

Die Volkshochschule im Landkreis Konstanz ist die große Einrichtung der Erwachsenenbildung. Sie verbindet Menschen aus dem gesamten Landkreis und darüber hinaus, fördert Wissen und ermöglicht persönliche Weiterentwicklung. Mit rund 700 freiberuflichen Dozierenden bietet die vhs über 2.500 Kurse und Veranstaltungen für mehr als 26.000 Kursteilnehmende jährlich an.

Die vhs und »Gutes vom See« teilen eine gemeinsame Vision: Zu gutem Leben gehört eine gute Ernährung, nachhaltige Produktion, lebenslange Bildung und das in einer lebendigen Gemeinschaft. Gemeinsam wollen wir einen Mehrwert für die Region schaffen und dabei den 20. Geburtstag von »Gutes vom See« feiern.

## Editorial.

Liebe Leserinnen und Leser,

der Sommer am See lädt ein, Neues zu entdecken. Die Sommermonate sind voller Aktivitäten, gemeinsam und draußen. Aus unserem vhs-Programm haben wir Ihnen eine feine Auswahl an Entdeckungen und Erkundungen zusammengestellt, mit denen Sie im ganzen Landkreis und darüber hinaus, neue Orte, neue Menschen und auch neue Aktivitäten kennenlernen können.

Viele Betriebe, mit denen wir seit einigen Jahren zusammenarbeiten, sind Teil des Netzwerks »Gutes vom See« – diese Gemeinschaft feiert in diesem Jahr ihren 20. Geburtstag. Wir möchten Sie dazu einladen, mitzufeiern. 20 Jahre, 20 Betriebsbesichtigungen von Juni bis September.

Unser gesamtes Programm finden Sie tagesaktuell auf unserer Webseite.

Wir wünschen Ihnen einen schönen und vielfältigen Sommer.

*Nikola Ferling und Stephan Kühnle  
und das Team der vhs*



## vhs & Gutes vom See.

Bitte melden Sie sich zu allen Exkursionen bei der vhs an.

### Mainau-Exkursion:

#### »Nachhaltigkeitsentwicklung in der Mainau Gastronomie«

Vor zwei Jahrzehnten gründete der ehemalige Gastronomiedirektor der Insel Mainau, Hans-Joachim Görgner, zusammen mit engagierten Kolleginnen und Kollegen den Verein »Gutes vom See«, um die Vermarktung und Verarbeitung von regionalen und natürlichen Lebensmitteln voranzutreiben. Dieses Ziel verfolgt die Insel Mainau bis heute. Gastronomiedirektor Thorben Beck gewährt Einblicke hinter die Kulissen.

**Mi, 05.06.24** Insel Mainau  
**10:00-12:00 Uhr** Treffpunkt vor der Schwedenschenke  
 Kurs 15130 gebührenfrei

**Mi, 14.06.24** Insel Mainau  
**10:00-12:00 Uhr** Treffpunkt vor der Schwedenschenke  
 Kurs 15131 gebührenfrei

### Hönig-Hof: Superfood – Eier

Ei, schau's dir doch mal an: Von A wie Aufzucht der männlichen Küken bis Z wie Zweinutzungshuhn. Erhalten Sie von Christoph Hönig einen tiefen Einblick in die Tierhaltung sowie das Sortieren und Verpacken von regionalen Eiern.

**Do, 18.07.24** Hönig-Hof, Mühlingen, Reißmühle 1  
**16:00-18:00 Uhr** 10,00 € inkl. Mehrweg-Eierbox »MeiBox«  
 Kurs 15135 mit 8 Eiern.

**Mi, 24.07.24** Hönig-Hof, Mühlingen, Reißmühle 1  
**16:00-18:00 Uhr** 10,00 € inkl. Mehrweg-Eierbox »MeiBox«  
 Kurs 15136 mit 8 Eiern.

### Hofkäserei Heggelbach – Käserei- und Käsekellerführung mit anschließender Verkostung

Die Hofgemeinschaft Heggelbach wird seit 30 Jahren gemeinschaftlich und nach Demeter-Richtlinien bewirtschaftet. Da hier frische Milch ohne Transportwege direkt verarbeitet werden kann, legen die Käser ihr Herzblut nun auch in die Erzeugung von guten, gesunden Rohmilchprodukten. Bei der Führung lernen Sie zunächst Hof und Stall kennen, bevor Ihnen Käsemeister Stephan Ryffel in der neuen Käserei den Weg von der Milch zu den einzelnen Käsesorten zeigt.

**Do, 13.06.24** Treffpunkt Hofkäserei Heggelbach  
**17:00-18:30 Uhr** Heggelbach 8, 88634 Herdwangen Schönach  
 Kurs 15102 15,00 €

**Mi, 17.07.24** Treffpunkt Hofkäserei Heggelbach  
**17:00-18:30 Uhr** Heggelbach 8, 88634 Herdwangen Schönach  
 Kurs 15103 15,00 €



### Heilpflanzen unserer Region bei Herba Floralis

Wie kann es gelingen, in der eigenen Region eine Vielfalt an Heilpflanzen anzubauen und zu vertreiben? Wie muss ein Betrieb gestaltet sein, dessen Produkte höchsten Qualitätsstandards entsprechen müssen, um auf dem regionalen und überregionalen Markt bestehen zu können? Auf dem Heilpflanzenfeld von Herba Floralis werden über 70 Heilpflanzenarten angebaut. Bei einer Führung mit Eva Maria Walle erfahren Sie alles über die Heilpflanzen, von ihrem Anbau bis hin zum fertigen Produkt mit allen Feinheiten, die zur Entstehung eines qualitativ hochwertigen Produktes essenziell sind. Ein sinnliches Vergnügen mit wunderbaren Kräuter-Kostproben.

**Mi, 19.06.24** Treffpunkt Herba Floralis Plantawalle  
**17:00-18:30 Uhr** Alpenstr. 2, Mahlspüren im Hegau  
 Kurs 15551 19,00 €

**Mi, 10.07.24** Treffpunkt Herba Floralis Plantawalle  
**17:00-18:30 Uhr** Alpenstr. 2, Mahlspüren im Hegau  
 Kurs 15552 19,00 €

**Mi, 14.08.24** Treffpunkt Herba Floralis Plantawalle  
**17:00-18:30 Uhr** Alpenstr. 2, Mahlspüren im Hegau  
 Kurs 15556 19,00 €



© vhs Landkreis Konstanz

### Winzerverein Hagnau – Blick hinter die Kulissen mit Weiprobe

An den Rebhängen des Winzervereins Hagnau reifen außergewöhnliche Weine. Die Rebstöcke der ältesten Winzergenossenschaft Badens wachsen und gedeihen direkt an den Sonnenhängen des schützenden Bodensees mit Blick über das Wasser auf das Schweizer Alpenvorland und die Felsformationen der Bergriesen.

Der Winzerverein Hagnau wurde am 20. Oktober 1881 gegründet und ist heute mit rund 52 Winzerfamilien und einer 177 Hektar großen Rebfläche der größte genossenschaftliche Weinbaubetrieb am Bodensee. Lernen Sie bei einer Führung den Winzerverein Hagnau kennen – und probieren Sie einen der besonderen Bodensee-Weine.

**Mi, 10.07.24** Treffpunkt Winzerverein Hagnau  
**18:30-19:30 Uhr** Strandbadstr. 7  
 Kurs 242-15137 5,00 €

**Mi, 25.09.24** Treffpunkt Winzerverein Hagnau  
**18:30-19:30 Uhr** Strandbadstr. 7  
 Kurs 243-15138 5,00 €



© Winzerverein Hagnau

### Der Fruchthof Konstanz – ein innovativer, umweltbewusster Fachgroßhandel

Die Fruchthof Konstanz GmbH beliefert als Fachgroßhandel für Gemüse, Obst und Früchte täglich Kunden aus Gastronomie, Großküchen und Einzelhandel im gesamten Bodenseeraum. Jürgen Riedlinger, Geschäftsführer Fruchthof Konstanz und Vorstand bei »Gutes vom See« gewährt Ihnen Einblicke hinter die Kulissen. Der Fruchthof hat es sich zu einer zentralen Verpflichtung gemacht, die Natur und ihre Ressourcen zu schonen. Die regelmäßige Abnahme von landwirtschaftlichen Produkten aus der direkten Umgebung garantiert auch kleinen Erzeugerbetrieben eine Zukunft und erhält so die bodenseetypische Kulturlandschaft. Die Fruchthof Konstanz GmbH hat bereits 1995 als erstes Großhandelsunternehmen in Deutschland ein Umweltmanagementsystem nach der EG-Öko-Audit-Verordnung eingeführt. Umweltschutz ist wesentlicher Bestandteil der Unternehmensphilosophie und spiegelt sich in einem ausgezeichneten, interessanten Gebäude wieder.

Do, 11.07.24      Treffpunkt Fruchthof Konstanz  
15:00-17:00 Uhr      Horchstr. 8  
Kurs 242-15121      gebührenfrei

Fr, 13.09.24      Treffpunkt Fruchthof Konstanz  
15:00-17:00 Uhr      Horchstr. 8  
Kurs 243-15122      gebührenfrei



Fruchthof, Luftaufnahme © Fruchthof

### Obsthof Romer: Obstanbau mit Herz und Verstand

Seit über 300 Jahren besteht der Obsthof Romer mitten im Ortskern von Konstanz-Litzelstetten – ein Familienbetrieb in neunter Generation. Wie hat sich der Hof zu dem entwickelt, was er heute ist – seit 1980 mit Obstbau und hauseigener Brennerei? »Wir führen unseren Obstbaubetrieb mit Herz und Verstand«, sagt Thomas Romer und freut sich, Interessierten einen Einblick in seinen Betrieb geben zu können.

Do, 04.07.24      Treffpunkt: Obsthof Romer  
18:00-19:30 Uhr      Martin-Schleyer-Str. 23, Konstanz-Litzelstetten  
Kurs 15140      15,00 €

Do, 12.07.24      Treffpunkt: Obsthof Romer  
18:00-19:30 Uhr      Martin-Schleyer-Str. 23, Konstanz-Litzelstetten  
Kurs 15141      15,00 €



© Obsthof Romer

**Bienen-Freunde – BIOLAND-Imkerei in Konstanz**

Die Bienen-Freunde sind Imker aus Leidenschaft und produzieren mit ihren Bienen regionalen Biohonig in der Bodenseeregion. Bio? Die Bienen fliegen doch dort hin, wo sie wollen!? Sie erfahren, wie und wieso das mit der Bio-Imkerei funktioniert, schauen sich danach einen Bienenstock von innen an und besichtigen anschließend die Imkerei im Neuwerk.

**Mi, 03.07.2024** Treffpunkt: Imkerei im Neuwerk  
**17:00-19:00 Uhr** Oberlohnstr. 3, Konstanz  
 Kurs 15132 10,00 €

**Randegger Ottilienquelle – Betriebsbesichtigung und Verkostung**

Seit 1892 ist die Randegger Ottilien-Quelle in der Hand der Familie Fleischmann. Die Firmen-Philosophie lautet »Denk global, trink lokal«. Alle Produktionsschritte werden möglichst umweltschonend gestaltet. Damit ist die Randegger Ottilien-Quelle bundesweit das erste Unternehmen der Branche mit komplett CO2-neutraler Produktion. Die Besucher erhalten von Clemens Fleischmann wertvolle Informationen rund um die Randegger Quelle inklusive einer Verkostung.

**Do, 04.07.24** Treffpunkt: Randegger Ottilien-Quelle  
**10:00-12:00 Uhr** Gailingger Str. 4, 78244 Gottmadingen-Randegg  
 Kurs 15110 gebührenfrei



© Randegger Ottilienquelle

**Reichenau Gemüse – Betriebsbesichtigung**

Entdecken Sie die faszinierende Welt des Gemüsehandels, beginnend auf den üppigen Feldern der Insel Reichenau und endend auf Ihrem Teller. Christian Müller bietet Ihnen aufschlussreiche Einblicke in die Vermarktung des frischen, knackigen Gemüses. Engagierte Gärtner liefern ihre sorgfältig geernteten und verpackten Produkte direkt in die Vermarktungshalle. Dort wird das Gemüse einer strengen Qualitätsprüfung unterzogen, bevor es kommissioniert und täglich mit modernen Kühllastwagen hauptsächlich im süddeutschen Raum ausgeliefert wird.

**Mo, 08.07.24** Reichenau-Insel, Reichenau Gemüse  
**14:00-15:30 Uhr** Marktstr. 1  
 Kurs 15133 gebührenfrei

**Mo, 12.08.24** Reichenau-Insel, Reichenau Gemüse  
**14:00-15:30 Uhr** Marktstr. 1  
 Kurs 15134 gebührenfrei



© Achim Mende



### **Biolandhof Kelly in Herdwangen-Oberndorf:**

#### **Produkte aus Leidenschaft**

Was man aus Lupinen alles machen kann, erfahren Sie auf dem Biolandhof Kelly. Die Vielzahl an Produkten ist erstaunlich: Kaffee, Flocken, Mehl, Öl, Creme und viel Überraschendes mehr – Lernen Sie »Lupinello« kennen und entdecken Sie die Unterschiede der Zubereitungsformen, beispielsweise bei niedriger Temperatur im Langzeitröstverfahren geröstet, frisch gemahlen, geflockt, gepresst, fermentiert oder gekocht. Es steckt sehr viel Handarbeit und Leidenschaft in diesem Produkt, das auf dem Biolandhof, unter Rücksicht auf Biodiversität, Artenvielfalt, Landschaftspflege und Klimaschutz erwirtschaftet wird.

**Di, 10.09.24** Biolandhof Kelly, Herdwangen Schönach  
**14:30-16:30 Uhr** Oberndorf 20/1  
 Kurs 243-15125 18,50 €

Alle Termine und Informationen zur Reihe  
 »Gutes vom See« finden Sie hier:



© Linda Kelly

### **Wildpflanzenwanderung – Kleine Wunder am Wegesrand entdecken**

Sie werden erstaunt sein, welche botanische Vielfalt zwischen Gehwegplatten und auf Grünstreifen gedeiht.

**Fr, 07.06.24** Berit Bethke  
**15:00-17:30 Uhr** Treffpunkt: Konstanz, vhs, Innenhof  
 Kurs 15536 20,00 €, Kinder frei

### **Heimische Pflanzen mit großer Wirkung, barrierefreie Wildpflanzenführung**

Wir entdecken heimische Wildpflanzen am Wegesrand und erfahren von Andreas Friedel, selbst Rollstuhlfahrer, welche Pflanzen essbar sind, wie man sie in der Küche zubereiten/verwenden kann und welche medizinische Wirkung sie haben.

**Fr, 07.06.24** Andreas Friedel  
**14:30-16:30 Uhr** Treffpunkt: Konstanz, Bushaltestelle Tannenhof,  
 stadtauswärts, Mainaustraße  
 18,00 €, Kinder bis 12 Jahre frei, Begleitperson  
 der Rollstuhlfahrerin/des Rollstuhlfahrers frei  
 Kurs 155540

### **Die Baum- und Pflanzenapotheke, barrierefreie Waldführung**

**Fr, 21.06.24** Andreas Friedel  
**14:30-16:30 Uhr** Treffpunkt: Konstanz, Bushaltestelle  
 Schmiederklinik, Eichhornstraße · 18,00 €,  
 Kinder bis 12 Jahre frei, Begleitperson der Roll-  
 stuhlfahrerin/des Rollstuhlfahrers frei  
 Kurs 15543

### **Wildkräuterwanderung**

Im schönen Hegau entdecken Sie heimisches »Superfood« und erfahren einiges über seine Inhaltsstoffe. Im Anschluss stellen Sie selbst ein Wildkräutersalz her und genießen einen »wildes Imbiss«.

**Mo, 08.07.24** Alexandra Korndörfer  
**14:00-17:00 Uhr** Treffpunkt: Tengen, Lochhütte  
 Kurs 15541 24,00 €

## Wehrhafte Demokratie? – Wehrhafte Kommune!

### Wie wir Integrationsarbeit gegen rechte Strukturen stärken können.

Die Vortragsreihe »Wehrhafte Demokratie? – Wehrhafte Kommune!« vom Forschungsinstitut Gesellschaftlicher Zusammenhalt beschäftigt sich unter anderem mit den Fragen, wie es gelingen kann, in kommunalen Gremien weiterhin integrationspolitisch handlungsfähig zu bleiben und wie in Kommunen die eigenen Entscheidungsträgerinnen und -träger vor Rassismus und Hass systematisch geschützt werden können. Zum Auftakt der Reihe findet eine Veranstaltung in der vhs Singen (Hybridveranstaltung) statt, drei Online-Veranstaltungen folgen.

### Hält die »Brandmauer«?

#### Strategien gegen rechts vor Ort in der Kommunalpolitik

Do, 13.06.24, 18:00 Uhr, Singen, vhs und Online

### Wiederkehr der Extreme? Die Transformation des deutschen Parteiensystems im europäischen Vergleich

Mi, 26.06.24, 18:00 Uhr, Online

### Demokratie und Integrationsarbeit schützen: Zum Umgang mit rechten Parolen und Narrativen

Mo, 08.07.24, 18:15 Uhr, Online

### Allianzen gegen rechts in der Kommune

Mo, 15.07.24, 18:15 Uhr, Online

Die hier genannten Vorträge sind alle gebührenfrei.



Forschungsinstitut  
Gesellschaftlicher  
Zusammenhalt

STANDORT KONSTANZ

Alle Vorträge  
finden Sie hier:



**vhs-Tipp: Eine Welt von Morgen – Das Theater Konstanz und die vhs befassen sich musikalisch und literarisch mit Einsam- und Gemeinsamkeiten – am Dienstag, 11.06.2024 von 16:00-17:30 Uhr an der Marktstätte, der Hafenuhr und dem Tretbootverleih. Um 20:00 Uhr erwarten uns gemeinsame Momente in der Spiegelhalle und die Auseinandersetzung mit einem Gefühl, das uns alle verbindet.**

## Posterausstellung: »Alles im Fluss!? Wasser in der Krise«.

22. Juli-15. September 24, Konstanz, vhs-Galerie.

In der Klimakrise wird Wasser nicht nur knapp, sondern auch zu warm, zunehmend verschmutzter, bei Flutkatastrophen sogar tödlich. Dies hat nicht nur Folgen für wichtige Ökosysteme wie Auen und Wälder, sondern bedroht auch Menschen und Tiere, beeinflusst unsere Wirtschaft und verändert ganze Landstriche in Deutschland. Die Klimakrise ist schon heute eine Wasserkrise.

Die Ausstellung »Alles im Fluss!? Wasser in der Krise« gibt einen Überblick, vor welchen Herausforderungen unsere Flüsse und Seen, Grundwasser und Meere stehen. Wie kommt Plastik aus Deutschland in die Arktis? Gibt es »stehende« Flüsse? Kann man auch nasse Moore bewirtschaften? Warum brennen unsere Wälder? Weshalb verschwindet der Teich aus dem Dorf?

Eine Ausstellung der Heinrich Böll Stiftung Baden-Württemberg e.V.





## Berufliche Weiterbildung

Zufrieden oder unzufrieden im Beruf – jeder Tag bietet neue Möglichkeiten zur Weiterentwicklung. Entdecken Sie neue Handlungsfelder und Chancen mit unseren erfahrenen Trainerinnen und Trainern.

<b>Do, 13.06.24</b> <b>18:00-21:00 Uhr</b>	<b>Onlinekurs: Apple iCloud einfach erklärt. Bilder und Fotos in der Datenwolke</b>
Kurs 51018	Jonas Budcke · 56,00 €
<b>Di + Fr, 25.06.+ 28.06.24</b> <b>18:00-21:00 Uhr</b>	<b>Selbstmanagement – Durch Selbst-reflexion und Selbsterkenntnis Lösungen finden und Ziele erreichen</b>
Kurs 50210	Thomas Moosdorf Radolfzell, vhs · 104,00 €
<b>Sa, 29.06.24</b> <b>09:30-16:30 Uhr</b>	<b>Ziele erreichen – Beruflich und privat</b>
Kurs 50212	Palina Hoffmann Konstanz, vhs · 104,00 €
<b>2 x Do, ab 04.07.24</b> <b>18:00-21:00 Uhr</b>	<b>Onlinekurs: Zum ersten Mal Chef/in So starten Sie gut in die neue Führungsverantwortung</b>
Kurs 50403	Gunna Schiprowski · 104,00 €
<b>Sa, 06.07.24</b> <b>09:00-16:00 Uhr</b>	<b>Stark in Rhetorik Exklusiv für Frauen</b>
Kurs 50200	Martha Wittek Konstanz, vhs · 104,00 €
<b>Mo + Mi + Fr, 08.07.+ 10.07.+12.07.24</b> <b>18:00-21:00 Uhr</b>	<b>Computer-Grundlagen Sommer-Kompaktkurs</b>
Kurs 51315	Ulrike Brüggemann Konstanz, vhs · 104,00 €
<b>Mo + Di + Do, 15.07.+ 16.07.+18.07.24</b> <b>17:30-20:30 Uhr</b>	<b>Excel Grundlagen Sommer-Kompaktkurs</b>
Kurs 51443	Manuela Elsässer Konstanz, vhs · 104,00 €

**Mo, 15.07.24**  
**18:00-19:30 Uhr**  
Kurs 50100

**Onlinekurs: Online zur neuen Stelle mit LinkedIn und Xing**  
Oliver Gassner · 26,00 €

**Di, 16.07.24,**  
**18:00-21:00 Uhr**  
Kurs 50550

**Onlinekurs: ChatGPT kennenlernen und im Alltag nutzen**  
Katrin Nägele · 34,50 €

**Mo, 29.07.24**  
**17:00-20:00 Uhr**  
Kurs 50106

**Online- und E-Mail-Bewerbungen**  
Alexandra Reiter  
vhs Konstanz · 126,50 €

**Di, 06.08.24**  
**09:00-12:00 Uhr**  
  
Kurs 51008

**Smartphone (Android): Einrichten des Geräts**  
Simon Bürkle  
Konstanz, vhs · 56,00 €

**Di, 06.08.24**  
**13:00-17:30 Uhr**  
  
Kurs 51009

**Smartphone (Android): Funktionen des Geräts**  
Simon Bürkle  
Konstanz, vhs · 84,00 €



*Alle Kurse aus dem Bereich Beruf & Karriere finden Sie hier*



## Sommerkurse für die Reise

### Französisch, Neugriechisch, Italienisch, Japanisch Portugiesisch, Schwedisch, Spanisch

Einen schönen Urlaub können Sie noch besser genießen, wenn Sie sich im Urlaubsland auch sprachlich zurechtfinden. In unseren Sprachkursen für die Reise werden Sie mit viel Spaß und wenig Grammatikpaukereien nicht nur wichtige Alltagssituationen üben, sondern auch Bräuche und Traditionen in Ihrem Reiseland kennenlernen.

**8 x Mi, ab 05.06.24**  
**18:00-19:00 Uhr**  
**Teilnehmende: 5-9**

Kurs 49478

**Neugriechisch A1 für die Reise –  
Für Teilnehmende ohne/mit sehr  
geringen Vorkenntnissen**  
Dr. Theodoros Tsoukalas  
Singen, vhs · 64,00 €

**5 x Do, ab 06.06.24**  
**08:30-10:30 Uhr**  
**Teilnehmende: 5-8**

Kurs 45903

**Onlinekurs: Italienisch A1 für die  
Reise – Für Teilnehmende ohne  
Vorkenntnisse**  
Anila Borova  
113,00 €

**8 x Di+Do, ab 18.06.24**  
**17:15-18:45 Uhr**  
**Teilnehmende: 5-8**

Kurs 49820

**Onlinekurs: Schwedisch A1 für die  
Reise – 4 Wochen intensiv mit 2  
Terminen / Woche**  
Nina Hedin  
136,00 €

**4 x ab Mi, 19.06.24**  
**17:30-19:00 Uhr**  
**Teilnehmende: 5-9**

Kurs 44060

**Französisch A2 für die Reise –  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**  
Patricia Buch  
Konstanz-Litzelstetten, Rathaus  
50,00 €

**5 x Mi, ab 26.06.24**  
**18:00-19:30 Uhr**  
**Teilnehmende: 5-9**

Kurs 48052

**¡Buen viaje! – Spanisch für die Reise A1**  
Silvana Luccarelli  
Konstanz-Litzelstetten, Rathaus  
60,00 €

**9 x Mo+Di+Do,**  
**ab 01.07.24**  
**18:15-19:15 Uhr**  
**Teilnehmende: 3-4**  
Kurs 49300

**Onlinekurs: Japanisch A1 für die  
Reise – 3 Wochen intensiv mit 3  
Terminen / Woche**  
Shinobu Sawada  
138,00 € (ab 5-8 Teiln. 102,00 €)

**4 x Di, ab 02.07.24**  
**18:30-20:00 Uhr**  
**Teilnehmende: 5-9**  
Kurs 44058

**Französisch A2 für die Reise –  
Für Teilnehmende mit Vorkenntnissen**  
Patricia Buch  
Stockach, vhs · 50,00 €

**4 x Mo-Do, 15.-18.07.24**  
**18:30-20:00 Uhr**  
**Teilnehmende: 3-4**

Kurs 49562

**Portugiesisch A1 für die Reise –  
1 Woche intensiv für Teilnehmende  
ohne Vorkenntnisse**  
Fernanda Sequeira Wenger  
Singen, vhs · 92,00 €



### vhs-Sommer-Tipp

#### AFTER WORK on the Höri Englisch Auffrischung + Konversation A2/B1

In lockerer und entspannter Atmosphäre in verschiedenen Lokalitäten auf der Höri (bei schönem Wetter outdoors) entdecken wir unsere versteckten Englischkenntnisse und machen uns wieder fit für small talks in English, nach dem Motto »Summertime – learning is easy«.

**5x Di ab 25.06.24**  
**17:00-18:30 Uhr**  
**Teilnehmende: 3-4**  
Kurs 42300

**AFTER WORK on the Höri**  
Heidmarie Rebert-Trench  
Höri (verschiedene Cafés)  
78,00 €

**Fr, 07.06.24,  
17:30-19:00 Uhr**

**Workshop: Wie Sprache unser Denken  
beeinflusst – Die unsichtbare Macht  
der Worte**

Dr. Roxana Lazarescu  
Konstanz, vhs · 7,00 €

Kurs 49990

**10 x Mo+Mi, ab 10.06.24  
18:15-19:30 Uhr**

**Onlinekurs: Italienisch A1 – 4 Wochen  
intensiv mit 2 Terminen / Woche**

Eleonora Rizzo  
142,00 €

**Teilnehmende: 5-8**

Kurs 45911

**5 x Di, ab 25.06.24**

**Englisch Auffrischung +  
Konversation A2/B1**

Heidemarie Rebert-Trench  
Verschiedene Cafés auf der Höri · 78,00 €

**17:00-18:30 Uhr**

**Teilnehmende: 3-4**

Kurs 42300

**8 x Mo+Mi, ab 01.07.24  
14:00-16:00 Uhr**

**Spanisch A1 für Anfänger – 4 Wochen  
intensiv mit 2 Terminen / Woche**

Cristina Diaz  
Konstanz, vhs · 128,00 €

**Teilnehmende: 5-9**

Kurs 48142

**8 x Mo-Fr**

**Onlinekurs: Altgriechisch A1 –  
Schnupperkurs intensiv mit mehreren  
Terminen / Woche**

Dr. Elke Franke  
91,00 €

**29.07.-07.08.24**

**17:00-18:00 Uhr**

**Teilnehmende: 5-8**

Kurs 49450



*Alle Kurse der vhs  
Sprachenschule  
finden Sie hier*



© Stefan Schwehofer auf Pixabay

## Unsere Zehnerkarte ist wieder da!

**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 kennen lernen oder
- den Trainingsplan flexibel an Ihre freien Zeiten anpassen.

Die Zehnerkarte ist übertragbar und 6 Monate gültig.



*Alle Informationen finden Sie hier –  
einfach scannen und buchen.*



© shutterstock\_wavebreakmedia

**Onlinekurse – maximal flexibel, örtlich völlig unabhängig**

Ist Ihnen die Sommerpause auch immer zu lang? Wollen Sie auch im Sommer auf Ihren Trainingstermin nicht verzichten, aber trotzdem gern in den Urlaub fahren? Nutzen Sie unsere Online-Kurse und erhalten Sie Motivation und Unterstützung beim persönlichen Termin für Ihre körperliche Fitness – egal, wo Sie gerade sind. Wir helfen Ihnen dranzubleiben!

**10 x Mo, ab 03.06.24****19:15-20:15 Uhr**

Kurs 319326

**Onlinekurs: Hatha Yoga**

Sina Heß

68,00 €

**Di, 04.06.24****18:00-19:15 Uhr**

Kurs 319259

**Onlinekurs: Yoga für den Rücken – Schnuppertermin**

Jessica Mayer

8,50 €

**Do, 06.06.24****09:15-10:30 Uhr**

Kurs 319263

**Onlinekurs: Yoga für den Rücken Schnuppertermin**

Jessica Mayer

8,50 €

**Do, 06.06.24****07:30-09:00 Uhr**

Kurs 319613

**Onlinekurs: Ashtanga Yoga – Schnuppertermin, 1. Serie Basicform – auch für sportliche Einsteiger geeignet**

Jessica Mayer

10,00 €

**10 x Fr, ab 07.06.24****15:45-16:45 Uhr**

Kurs 319346

**Onlinekurs: Hatha Yoga entspannt ins Wochenende**

Sina Heß

68,00 €

**7 x Di, ab 11.06.24****18:00-19:15 Uhr**

Kurs 319260

**Onlinekurs: Yoga für den Rücken**

Jessica Mayer

60,00 €

**7 x Do, ab 13.06.24****09:15-10:30 Uhr**

Kurs 319264

**Onlinekurs: Yoga für den Rücken**

Jessica Mayer

60,00 €

**7 x Do, ab 13.06.24****07:30-09:00 Uhr**

Kurs 319614

**Onlinekurs: Ashtanga Yoga****1. Serie Basicform – auch für sportliche Einsteiger geeignet**

Jessica Mayer

71,00 €

**6 x Mi, ab 19.06.24****19:00-20:00 Uhr**

Kurs 320536

**Onlinekurs: Pilates – Für Neugierige und Wiedereinsteiger**

Annette Nicolas

42,00 €

**6 x Mi ab, 19.06.24****20:15-21:15 Uhr**

Kurs 320713

**Onlinekurs: Stretching**

Annette Nicolas

42,00 €

**8 x Mo, ab 01.07.24****20:00-21:00 Uhr**

Kurs 320474

**Onlinekurs: Rückenfit**

Bettina Trunk

55,00 €

**4 x Mi, ab 14.08.24****19:30-21:30 Uhr**

Kurs 319255

**Onlinekurs: Hatha Yoga im Sommer**

Jessica Mayer

78,50 €

**Workshops & Seminare rund um die persönliche Gesundheit****Fr, 12.07.24****18:00-21:00 Uhr**

Kurs 36011

**Ayurveda für die heiße Jahreszeit leichte Sommerküche**

Bettina Retzbach

Singen, vhs · 48,00 €

**Sa, 13.07.24****09:00-16:30 Uhr +****So, 14.07.24****09:00-12:15 Uhr**

Kurs 330001

**Ätherische Öle, Hydrolate und Pflanzenfette richtig und sicher anwenden. Die Kraft der Natur für die eigene Gesundheit nutzen**

Margit Dengel

Konstanz, vhs · 98,00 € inkl. 20,00 €

Materialkosten.

*Alle Kurse aus dem Bereich**Gesundheit & Bewegung finden Sie hier:*

**Sommerzeit ist Draußensein**

Die vhs bietet auch im Freien tolle Angebote für die persönliche Fitness und Freizeitgestaltung.

**Mo, 10.06.24**  
**08:30-09:45 Uhr**

**Qigong am Morgen – Schnuppertermin**  
Matthias Gloe  
Konstanz-Litzelstetten, Rathaus (Neuer Kursort), bei schönem Wetter im Freien  
9,50 €

Kurs 318131

**8 x Mo, ab 10.06.24**  
**08:30-09:45 Uhr**

**Qigong am Morgen**  
Matthias Gloe  
Konstanz-Litzelstetten, Rathaus (Neuer Kursort), bei schönem Wetter im Freien  
75,00 €

Kurs 318132

**8 x Fr, ab 14.06.24**  
**17:30-19:00 Uhr**

**Hatha Yoga – slow flow und Entspannung draußen**  
Sandra Walzenbach  
Konstanz, Kinderhaus Edith Stein, Gustav-Schwab-Str. 10b · 90,00 €

Kurs 319324



Unsere Bogenschießkurse finden Sie hier:



© giovannaorlando\_pkrabay

## Zweiter Konstanzer Klezmer Tag am Samstag, 13.07.2024

Zum zweiten Mal findet im Konstanzer Wolkensteinsaal ein Tag rund um die traditionelle jüdische Musik Osteuropas statt. Teilnehmende können in zwei Workshops Klezmermusik spielend und tanzend erkunden. Am Abend spielt die Konstanzer Klezmerband Street Melody mit der Klarinettistin und Gastdozentin Antje Taubert aus Jena. Veranstaltet wird der Tag von der Geigerin und Dozentin Jutta Bogen in Kooperation mit der vhs Landkreis Konstanz, mit Unterstützung durch das Kulturamt der Stadt Konstanz, die Deutsch-Israelische Gesellschaft Bodensee-Region, die Gesellschaft für Christlich-Jüdische Zusammenarbeit Konstanz und die Sparkasse Bodensee.

**Sa, 13.07.24**  
**10:00-13:00 Uhr**  
Kurs 242-24702A

**Konstanzer Klezmer-Tag**  
**Workshop I**  
35,00 €

**Sa, 13.07.24**  
**15:00-18:00 Uhr**  
Kurs 242-24702B

**Konstanzer Klezmer-Tag**  
**Workshop II**  
35,00 €

**Sa, 13.07.24**  
**20:00-22:00 Uhr**  
Kurs 242-24702C

**Konstanzer Klezmer-Tag**  
**Abschlussfest, Klezmermusik und Tanz für alle!**

Alle Informationen zum Konstanzer Klezmer Tag finden Sie hier:



© Marc Chevat

**Mi, 12.06.24**  
**19:30-21:00 Uhr**  
 Kurs 242-21100

**Natur und Kunst, Vortrag**  
 Monika Küble  
 Konstanz, vhs · 7,00 €

**Do. 13.06.24 /**  
**Fr. 14.06.24**  
**jeweils 14:00-18:00 Uhr**

**Mit dem Stift auf Entdeckungsreise**  
**Kreatives und therapeutisches**  
**Schreiben**  
 Manuela Ziegler  
 Konstanz, vhs · 64,00 €

**Sa. 15.06.24 /**  
**So. 16.06.24**  
**jeweils 10:00-19:00 Uhr**  
 Kurs 242-22102

**Intensiv-Malkurs**  
**Ein Wochenende der besonderen ART**  
 Wolfgang Dettmer  
 Konstanz, vhs · 144,00 €

**6 x Mi, ab 19.06.24**  
**19:00-20:30 Uhr**  
 Kurs 242-24601

**Singen für Fortgeschrittene**  
**Professioneller Gesangsunterricht**  
**nach amerikanischer Technik**  
 Heidi Wirsch  
 Gottmadingen, Atelier Wirsch · 114,00 €

**5 x Do, ab 20.06.24**  
**18:30-21:00 Uhr**  
 Kurs 242-22105

**Intuitive Impuls-Malerei**  
 Katharina Domscheit-D'souza  
 Radolfzell, Friedrich-Hecker-  
 Gymnasium, Neubau · 64,00 €

**Sa, 22.06.24**  
**17:00-19:00 Uhr**  
 Kurs 242-22404

**Spachteltechnik**  
**Geeignet ab 6 Jahren**  
 Ines Joseph  
 Radolfzell, Atelier Farbton,  
 Herzenstraße 1/1 · 26,00 €

**Sa, 22.06.24**  
**14:00-18:00 Uhr**  
 Kurs 242-27305

**Filzen – Sommerworkshop**  
 Jutta Wagner-Kleinhempel  
 Radolfzell-Markelfingen, Atelier Wagner-  
 Kleinhempel, Unterer Mühlenweg 9  
 41,00 €

**5 x Do, ab 27.06.24**  
**18:30-21:00 Uhr**  
 Kurs 242-22112

**Online-Kurs: Mal dich frei, mit Collage**  
**& Modellierton**  
 Katharina Domscheit-D'souza  
 100,00 €

**So, 30.06.24**  
**14:00-16:00 Uhr**  
 Kurs 242-22200

**Male Deinen Traum –**  
**Malen mit Acrylfarben auf Leinwand**  
 Simone Golfier  
 Radolfzell, Atelier KUNSTgeschehen,  
 Seestr. 4a · 24,00 €

**4 x Mo, ab 01.07.24**  
**18:30-21:00 Uhr**  
 Kurs 242-22113

**Mal dich frei, mit Collage & Modellierton**  
 Katharina Domscheit-D'souza  
 Konstanz, vhs · 80,00 €

**Mo, 01.07.24**  
**18:30-20:00 Uhr**  
 Kurs 242-21101

**Online-Vortrag: Caspar David Fried-**  
**rich – Geburt einer neuen Kunst?**  
 Gerhard Schüler · 5,00 €

**Sa. 06.07.24/**  
**So. 07.07.24**  
**jeweils 14:00-17:00 Uhr**  
 Kurs 242-22103

**Zeichnen und Malen in der Natur am**  
**Bodensee und im Hegau**  
**Landschaftmalen für Anfänger und**  
**Fortgeschrittene**  
 Roland Kamenzin  
 Windegg; Atelier Kamenzin · 80,00 €

**Sa. 13.07.24/**  
**So 14.07.24**  
**jeweils 10:00-18:00 Uhr**  
 Kurs 242-23104

**Minimalismus in der Fotografie**  
 Karl H. Warkentin  
 Konstanz, vhs · 138,50 €

*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: (Ausschnitt) Achim Mende*

*Alle Angaben nach bestem Wissen, Änderungen vorbehalten.*

*Redaktionsschluss: 13.05.2024*

Alle Kurse aus dem Bereich Kultur finden Sie hier:



**[www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)**

**Direktion Singen**

Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen  
07731/9581-0 • [singen@vhs-landkreis-konstanz.de](mailto:singen@vhs-landkreis-konstanz.de)

**Geschäftsstelle Konstanz**





Katzgasse 7, 78462 Konstanz  
07531/5981-0 • [konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de](mailto:konstanz@vhs-landkreis-konstanz.de)

**Geschäftsstelle Radolfzell**

Schützenstraße 84, 78315 Radolfzell  
07732/89348-60 • [radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de](mailto:radolfzell@vhs-landkreis-konstanz.de)

**Geschäftsstelle Stockach**

Hauptstraße 1, 78333 Stockach  
07771/9381-0 • [stockach@vhs-landkreis-konstanz.de](mailto:stockach@vhs-landkreis-konstanz.de)

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

**Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter!**

 Druckprodukt mit finanziellem  
**Klimabeitrag**  
ClimatePartner.com/12858-2405-1001

