

Januar - März 2026



**Jetzt  
erst recht !**

**vhs.**

# Jahresschwerpunkt Teilhabe.

»Teilhabe« ist unser Jahresschwerpunkt im Jahr 2026. Dieses zentrale Thema lädt dazu ein, unsere Gesellschaft aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten und gemeinsam neue Wege zu gehen. Die vhs ist sich der Bedeutung von Barrierefreiheit, Inklusion sowie der Förderung eines respektvollen Miteinanders bewusst und möchte mit verschiedenen Angeboten und Formaten diesen Anliegen gerecht werden. Wir laden alle Interessierte, Institutionen und Gruppen aus der Zivilgesellschaft herzlich ein, ihre Ideen und Vorschläge einzubringen. Gemeinsam möchten wir Veranstaltungen entwickeln, die die gesellschaftliche Teilhabe stärken und den Zusammenhalt fördern. Sei es durch Workshops, Vorträge, kulturelle Veranstaltungen oder Diskussionsrunden – Ihre Kreativität und Ihr Engagement sind gefragt! Senden Sie Ihre Ideen mit dem Betreff: »Teilhabe« an [info@vhs-landkreis-konstanz.de](mailto:info@vhs-landkreis-konstanz.de)

**Über Veranstaltungen zum Thema »Teilhabe« informieren wir Sie auf unserer Webseite, in den nächsten Ausgaben unserer vhs Post, in Pressemeldungen, auf Plakaten, in unserem Newsletter und unseren Social-Media-Kanälen.**



Der neue Flyer zur  
vhs-Veranstaltungsreihe  
»Gut älter werden« liegt ab  
Dezember für Sie bereit.

## Editorial.

Liebe Leserinnen und Leser,

wir starten voller Elan ins neue Trimester – unter dem Motto »Jetzt erst recht! vhs.« möchten wir Mut und Lust machen, Neues zu entdecken. Die Herausforderungen werden nicht kleiner – trotzdem versuchen wir, handlungsfähig und wirksam zu bleiben, positiv in die Zukunft zu blicken. Bildung ist der Schlüssel, um Wissen zu erwerben, persönliche Fähigkeiten weiterzuentwickeln und neue Perspektiven zu gewinnen.

In den kommenden Monaten erwarten Sie spannende Kurse und Workshops, die Ihnen nicht nur Tipps für den Alltag bieten, sondern auch Raum für kreative Entfaltung und gemeinschaftliches Lernen schaffen. Ob Sprachen, Kunst, Gesundheit oder digitale Kompetenz – unser umfangreiches Angebot erfüllt Ihre Interessen und Bedürfnisse.

Lassen Sie uns gemeinsam sagen: »Jetzt erst recht!«. Bilden Sie sich weiter, knüpfen Sie neue Kontakte und erweitern Sie Ihren Horizont. Wir freuen uns auf Sie!

Ausgewählte Kurse und Termine aus dem neuen Trimester stellen wir Ihnen in dieser neuen Ausgabe der vhs Post vor. Unser gesamtes Programm finden Sie tagesaktuell auf unserer Webseite.

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

Ab dem 15.12.25

begrüßen wir Sie mit einem  
neuen Internetauftritt.

Unter der bekannten Adresse  
[www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)  
erwartet Sie unsere neue Webseite.  
Barrierefreier und moderner.  
Schauen Sie vorbei!

# Mitdenken, mitreden, mitbestimmen!

## Solidarität, Arbeitsbedingungen, Dialogfähigkeit

|                     |                                     |
|---------------------|-------------------------------------|
| <b>Mi, 25.02.26</b> | <b>Im Dialog: Gemeinsinn.</b>       |
| <b>19:30 Uhr</b>    | <b>Der sechste, soziale Sinn</b>    |
|                     | Aleida Assmann                      |
|                     | Konstanz, Kulturladen Konstanz e.V. |
| Kurs 10010          | 20,00 €, ermäßigt 13,00 €           |

|                     |                                 |
|---------------------|---------------------------------|
| <b>Di, 17.03.26</b> | <b>Arbeit Macht Missbrauch.</b> |
| <b>19:30 Uhr</b>    | <b>Eine Gesellschaftskritik</b> |
|                     | Lena Marbacher                  |
| Kurs 10025          | Konstanz, vhs · gebührenfrei    |

|                     |   |
|---------------------|---|
| <b>Di, 24.03.26</b> | <b>Zonen der Angst.</b>                           |
| <b>19:00 Uhr</b>    | <b>Über Leben und Leidenschaft in der Politik</b> |
|                     | Staatsminister a.D. Michael Roth <sup>1</sup>     |
|                     | im Gespräch mit Bürgermeister Andreas Osner       |
| Kurs 10022          | Konstanz, Kulturzentrum · gebührenfrei            |



1

## Gesellschaft im Krieg

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Mi, 28.01.26</b> | <b>Innenansichten – wie denkt die russische Gesellschaft über den Krieg?</b> |
| <b>19:00 Uhr</b>    | Ulrich Schmid  |
| Kurs 10011          | Konstanz, vhs · 7,00 €   |

## Ohnmacht des Völkerrechts: Die Rückkehr des Kriegs und der Menschheitsverbrechen

|                     |                        |
|---------------------|------------------------|
| <b>Mi, 18.03.26</b> | <b>Singen, Rathaus</b> |
| <b>19:00 Uhr</b>    | gebührenfrei           |
| Kurs 10020          |                        |

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| <b>Do, 19.03.26</b> | <b>Konstanz, vhs</b> |
| <b>19:00 Uhr</b>    | gebührenfrei         |
| Kurs 10021          |                      |

## Mittendrin in der Klimakrise

### Opa, du hast es doch gewusst! – Antworten und Einsichten eines Großvaters zum Klimawandel

|                     |                                |
|---------------------|--------------------------------|
| <b>Mo, 26.01.26</b> | <b>Stockach, Umweltzentrum</b> |
| <b>19:00 Uhr</b>    | 7,00 €                         |
| Kurs 10070          |                                |

|                     |                      |
|---------------------|----------------------|
| <b>Di, 27.01.26</b> | <b>Konstanz, vhs</b> |
| <b>19:00 Uhr</b>    | 7,00 €               |
| Kurs 10071          |                      |

|                     |  |
|---------------------|--|
| <b>Fr, 13.03.26</b> | <b>Befreiung vom Überfluss.</b>  |
| <b>19:00 Uhr</b>    | <b>Eine Postwachstumsökonomie für das 21. Jahrhundert – Das Update</b> |
|                     | Niko Paech   |
| Kurs 10072          | Konstanz, vhs · 7,00 €   |

**Spannende Einblicke**

|   |  |
|---|--|
| <b>Do, 05.03.26</b><br><b>19:30 Uhr</b><br>Kurs 10200 | <b>Was ist schon für immer – Vom Leben der Endlichkeit</b><br>Katja Lewina <sup>2</sup><br>Konstanz, Kulturzentrum · gebührenfrei                  |
| <b>Do, 12.03.26</b><br><b>19:30 Uhr</b><br>Kurs 10402 | <b>Balkan-Odyssee, 1933-1941. Auf der Flucht vor Hitler durch Südosteuropa.</b><br>Marie-Janine Calic <sup>3</sup><br>Konstanz, vhs · gebührenfrei |

**Selbstmanagement – Workshops**

|   |   |
|---|---|
| <b>Sa, 17.01.26</b><br><b>10:00-17:00 Uhr</b><br>Kurs 18102 | <b>Konflikte wandeln mit 4 Schritten</b><br>Michael Ganter<br>Konstanz, vhs · 56,00 €   |
| <b>Sa, 31.01.26</b><br><b>10:00-17:00 Uhr</b><br>Kurs 18104 | <b>Wut, Scham und Schuld transformieren</b><br>Michael Ganter<br>Konstanz, vhs · 60,50 €  |
| <b>Sa, 31.01.26</b><br><b>10:00-17:00 Uhr</b><br>Kurs 18222 | <b>Kommunikation und Konfliktlösung in Partnerschaften</b><br>Natascha Nussbaumer <sup>4</sup><br>Diplom-Psychologin und systemische Beraterin<br>Konstanz, vhs · 60,50 € |
| <b>Do, 05.02.26</b><br><b>18:30-21:30 Uhr</b><br>Kurs 18308 | <b>Onlinekurs:<br/>Gewaltfreie Kommunikation: Der Schlüssel zu mehr Verständnis und weniger Streit</b><br>Matthias Dahms, Trainer, Coach, Berater ·<br>74,00 €            |

Alle Vorträge finden Sie  
auf [www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)  
oder in unserem Vortragsflyer.



# Deine Zeit ist jetzt!

Egal wie fit, egal wie alt – Wohlbefinden und Mobilität sind in jedem Alter wichtig. Unser Körper hat die wunderbare Eigenschaft, sich anzupassen. So können wir unsere Gesundheit zu jedem Zeitpunkt mit Gymnastik und Fitnesstraining unterstützen. Sport ist das Medikament mit den besten Nebenwirkungen: Freude, Glücksgefühl, Gemeinsamkeit und ein besseres Körpergefühl.

## Fit & mobil – Gymnastik am Stuhl

Sie wollen auch im Alter Ihre Mobilität erhalten und den Körper in Schwung bringen, auch wenn Rücken oder Gelenke nicht mehr alles mitmachen? Sie möchten in geselliger Runde aktiv Ihre Gesundheit stärken? Mit dem Stuhl als Hilfsmittel trainieren wir sicher und gelenkschonend den ganzen Körper: einfache, aber wirkungsvolle Übungen für mehr Beweglichkeit und sanfte Mobilisation.

**5 x Di ab 20.01.26**

**15:00-16:00 Uhr**

Kurs 320712

Julia Bartmann

FÜL C Fitness & Gesundheit

Konstanz, vhs · 39,00 €

**Di, 20.01.26**

**15:00-16:00 Uhr**

Kurs 320711

**Der erste Termin kann als**

**Schnuppertermin gebucht werden**

7,50 €

**12 x Di ab 03.03.26**

**15:00-16:00 Uhr**

Kurs 320713

Julia Bartmann

FÜL C Fitness & Gesundheit

Konstanz, vhs · 93,00 €



## Mit Qigong sanft trainieren

Wie hervorragend man sich auch mitsamttem Qigong fithalten kann, beweist die 87-jährige Dozentin Elsa Kienle. Geboren in Mexiko, wurde der Bodensee zur Heimat der Spanisch-Lehrerin. Ende der 1980er-Jahre entdeckte sie Qigong und bildete sich zur Qigong-Lehrerin weiter. »Es tat mir gut, also bin ich dabeigeblieben«, sagt Elsa Kienle. Seit über 30 Jahren leitet sie nun schon vhs-Qigong-Kurse und führt ihre Teilnehmenden zu Entspannung, Achtsamkeit und neuer Energie. »Die östliche Medizin sieht den Körper als System. Alles ist miteinander verbunden, die Organe können sich gegenseitig beeinflussen, wenn man sie stimuliert. Funktionsstörungen lassen sich so durch bestimmte Übungen auflösen.« Egal ob im Liegen, Sitzen oder Stehen – die Übungen, die so schöne Namen tragen wie »Die sieben Brokate« oder »Der Affe präsentiert einen Pfirsich« sind für alle ausführbar. Durch das tiefe Atmen erhält der Körper mehr Sauerstoff, das Atemvolumen nimmt zu. Durch die jeweils gleichen Bewegungen rechts/links werden Koordination und Gleichgewicht verbessert. Je nach Übung werden Kreislauf, die Verdauung oder das Herz über die Meridiane angesprochen. Dass Qigong Körper und Psyche gesund erhält, dafür ist Elsa Kienle der lebende Beweis.

**10 x Do ab 08.01.26**

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

Kurs 318124

Elsa Kienle, Trainerin für Qigong und Taiji

Konstanz, vhs

78,00 €

vhs-Qigong-Kurse gibt es außer in Konstanz auch noch in Radolfzell, Hilzingen und Allensbach.

*Auszug aus dem Journal Gesundheit! / SÜDKURIER Medienhaus vom 04.12.25 von Karin Stei.*

**Mitten in der Übung**  
*»Der Affe präsentiert einen Pfirsich« sehen wir hier Elsa Kienle (87, 3.v.r.) und die Teilnehmenden ihres vhs-Qigong-Kurses in Konstanz.*



## Core & Balance Flow

Sanftes Training inspiriert von Pilates

Im Mittelpunkt stehen sanfte, aber effektive Übungen nach den Prinzipien des Pilates, kombiniert mit modernen Kräftigungs- und Balanceübungen.

|                            |                            |
|----------------------------|----------------------------|
| <b>12 x Di ab 03.03.26</b> | Julia Bartmann             |
| <b>16:15-17:15 Uhr</b>     | FÜL C Fitness & Gesundheit |
| Kurs 320616                | Konstanz, vhs · 93,00 €    |

## Achtsamkeit trifft Wechseljahre

### Mitten im Wandel – und doch bei sich bleiben

Vielen Frauen verursachen die Wechseljahre zusätzlichen Stress, begleitet von Erschöpfung, Überforderung, Gereiztheit und Selbstzweifeln. Dieser Workshop ist eine große Chance, Altes zu sortieren, loszulassen und Neues anzunehmen. Achtsame Impulse und Übungen unterstützen dabei, mit Stress und den hormonellen Schwankungen anders umzugehen.

|                        |                                       |
|------------------------|---------------------------------------|
| <b>Sa, 24.01.26</b>    | Diana Oppermann                       |
| <b>10:00-14:00 Uhr</b> | MBSR Lehrerin, Achtsamkeits-Trainerin |
| Kurs 312022            | Konstanz, vhs · 40,00 €               |

Der älteste Teilnehmer im vhs-Kurs  
»Elastisch und fit bis ins hohe Alter« ist  
102 Jahre alt. Die Jüngsten tummeln  
sich mit fünf bzw. ab drei Jahren in  
Schwimm- oder Bewegungskursen.



## Autogenes Training. Grundkurs

Das Autogene Training ist eine wissenschaftlich anerkannte und weltweit populäre Methode, die zur Regeneration psychosomatischer Beschwerden, Entspannung und Förderung von gesundem Schlaf eingesetzt wird.

*Dieser Kurs erfüllt die Kriterien für eine Zuzahlung durch die Krankenkasse.*

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>8 x Mo ab 26.01.26</b> | Dr. med. Lisa Wilhelm  |
| <b>19:45-20:45 Uhr</b>    | Kursleiterin für Autogenes Training<br>Radolfzell, BSV Nordstern |
| Kurs 310010               | Schlesierstr. 43, Gymnastikraum · 64,00 €                        |
| <b>Mo, 26.01.26</b>       | <b>Der erste Termin kann als Schnuppertermin gebucht werden</b>  |
| <b>19:45-20:45 Uhr</b>    | 8,00 €   |
| Kurs 310009               |  |

## Sanftes Hatha Yoga – Balance & Entspannung

Dieser Kurs bietet einen entspannten Einstieg in die Welt des Hatha Yoga. Mit sanften Bewegungen, achtsamen Atemübungen und einfachen Dehnungen stärken wir den Körper, verbessern die Beweglichkeit und fördern die innere Ruhe. Die Übungen sind leicht verständlich und auch für absolute Anfänger geeignet.

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>10 x Mi ab 21.01.26</b> | Jessica Fuhrer, Yogalehrerin BDY (800h)                         |
| <b>17:00-18:00 Uhr</b>     | Konstanz, vhs   |
| Kurs 319136                | 80,00 €   |
| <b>Mi, 21.01.26</b>        | <b>Der erste Termin kann als Schnuppertermin gebucht werden</b> |
| <b>17:00-18:00 Uhr</b>     | 8,00 €  |
| Kurs 319135                |   |

# Jetzt aktiv werden!

|                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| <b>Fr, 16.01. o. Fr, 6.02. o.</b> | <b>Ruppaner – Besuch bei der einzigen Brauerei am Bodensee</b> |
| <b>Fr. 20.03.26</b>               |  |
| <b>18:00-21:00 Uhr</b>            | M. Maas / D. Heisler, Bierbrauer                               |
| Kurs                              | Konstanz, Brauerei Ruppaner                                    |

38303 / 38308 / 38305      Hoheneggstr. 41-51 · 16,00 €

## Darmgesundheit – Bewusst und »darmfreundlich« leben

Antonina Tetzlaff

|                           |                 |
|---------------------------|-----------------|
| <b>2 x Do ab 22.01.26</b> | Radolfzell, vhs |
| <b>18:00-19:30 Uhr</b>    | 23,00 €         |
| Kurs 37001                |                 |

|                           |             |
|---------------------------|-------------|
| <b>2 x Do ab 26.02.26</b> | Singen, vhs |
| <b>18:00-19:30 Uhr</b>    | 23,00 €     |
| Kurs 37002                |             |

|                        |   |
|------------------------|---|
| <b>Fr, 23.01.26</b>    | <b>Mit ayurvedischer Ernährung gesund durch den Winter</b>        |
| <b>17:00-20:30 Uhr</b> | Bettina Retzbach, Dipl. Psychologin,<br>Ayurveda-Kochkursleiterin |
| Kurs 36012             | Singen, vhs, Lehrküche · 53,00 €                                  |

|                        |  |
|------------------------|--|
| <b>Sa, 28.02.26</b>    | <b>Braukurs</b>  |
| <b>09:00-16:00 Uhr</b> | D. Heisler, Bierbrauer / D.<br>Höchsmann, Dipl.-Braumeister  |
| Kurs 38305             | Konstanz, Brauerei Ruppaner<br>Hoheneggstr. 41-51 · 135,00 € |

|                        |                                    |
|------------------------|------------------------------------|
| <b>Sa, 21.03.26</b>    | <b>Sushi für Einsteiger/-innen</b> |
| <b>18:00-21:30 Uhr</b> | Horst Brockmann                    |
| Kurs 37406             | Singen, vhs, Lehrküche · 43,50 €   |

Alle Kurse zum Thema »Gesund kochen, mit Genuss essen und trinken« finden Sie auf [www.vhs-landkreis-konstanz.de](http://www.vhs-landkreis-konstanz.de)

## Whisky, Kilt und Dudelsack:

### Ein Schottischer Abend mit Buffet, Whiskyprobe und Musik

Von den Lowlands in die Highlands und auf die Inseln – wir besuchen sechs berühmte Malt-Destillerien aus den fünf Whisky-Regionen Schottlands und verkosten sechs hervorragende Single Malt Whiskys. Unsere erfahrenen Reiseführer auf dieser kulinarischen Reise sind Sonja Gebhart vom gleichnamigen Weinhaus und Whiskyshop Gebhart in Engen sowie Whisky-Kenner Matthias Morper, der Sie fachlich durch die Verkostung begleitet.

Dazu wird Sie das Wessenberg Restaurant mit schottischen Spezialitäten aus der Küche verwöhnen. Bagpiper Christian Hilker empfängt Sie ab 18:30 Uhr mit schottischen Weisen und begleitet Sie durch den Abend. Für jeden männlichen Gast mit Kilt gibt es eine Überraschung! Für fortgeschrittene Whiskygenießer wie auch für Einsteiger geeignet.

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>Sa, 17.01.26</b>         | <b>Konstanz, Kulturzentrum,</b>                            |
| <b>19:00-23:00 Uhr</b>      | <b>Wolkensteinsaal</b>                                     |
| <b>Einlass ab 18:30 Uhr</b> | <b>114,00 € inkl. Whisky, 4-Gänge-Menü,<br/>Kurs 37101</b> |
|                             | <b>Wasser und Kaffee</b>                                   |



# Fremdsprachen lernen – ins Gespräch kommen.

Ob Sie auf Französisch mit Kunstliebhabern im Louvre über Meisterwerke diskutieren, sich auf Schwedisch in einem gemütlichen Café über die neuesten Trends in der Designszene unterhalten, auf Italienisch bei einem Kochkurs die Geheimnisse der traditionellen Pasta-Zubereitung entdecken, auf Griechisch an einem Strand mit Einheimischen über das Meer philosophieren oder auf Japanisch in einem traditionellen Ryokan die Teezeremonie erleben – Sprachenlernen öffnet Ihnen unendliche Möglichkeiten, mit Menschen in den Austausch zu kommen.

## Onlinekurse mit Małgorzata Müller

|                             |  |
|-----------------------------|--|
| <b>10 x ab Mo, 12.01.26</b> | <b>Mehrsprachenkurs A1.1 für Anfänger – Romanische Sprache: Italienisch, Spanisch, Portugiesisch</b> |
| <b>Teilnehmende: 6-10</b>   | <b>Kurs 49910</b>  |

|                          |   |
|--------------------------|---|
| <b>Do., 22.01.2026</b>   | <b>Online-Vortrag: Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen - Wie geht das?</b> |
| <b>19:30 - 21:15 Uhr</b> | <b>gebührenfrei</b>   |

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>Mo-Do, ab 30.03.26</b> | <b>Gedächtnistraining mit Sprachen – Kompaktwoche</b> |
| <b>17:00-19:15 Uhr</b>    |   |

## Kurstipp

|                           |   |
|---------------------------|---|
| <b>5 x Di ab 24.02.26</b> | <b>Onlinekurs Italienisch A1 für die Reise für Anfänger</b> |
| <b>08:30-10:30 Uhr</b>    | <b>Anila Borova</b>   |

## Business English B2: Job Application Training / Bewerbungstraining mit Alexander Harpe

This course is designed for learners at the B2 (upper-intermediate) level who want to improve their English skills for job applications, interviews, and professional communication. Participants will learn how to create strong CVs and cover letters, navigate job interviews with confidence, and effectively communicate in workplace settings.

**5 x ab Mi, 25.02.25**

**17:30-19:00 Uhr**

**Teilnehmende: 3-5**

**Kurs 42500**

**Business English B2:**

**Job Application Training**

Alexander Harpe

Konstanz, vhs

142,00 € inkl. Lernmaterialien

Warten Sie nicht länger – erleben Sie die Vielfalt unserer Welt jetzt! vhs-Kurse sind mehr als Unterricht.



|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>10 x Mo ab 12.01.26</b> | <b>Onlinekurs: Farsi /Persisch A1 für Anfänger</b>                                  |
| <b>17:00-18:00 Uhr</b>     | Solaleh Fatemi Schirasi   |
| <b>Teilnehmende: 3-8</b>   | 160,00 € (bei 3-5 Teilnehmenden)  |
| Kurs 49952                 | 113,15 € (bei 6-8 Teilnehmenden)  |
| <b>9 x Mo ab 12.01.26</b>  | <b>Onlinekurs: Japanisch A1 für die Reise 3 Wochen intensiv (3 Termine / Woche)</b> |
| <b>18:00-19:30 Uhr</b>     | Shinobu Sawada  |
| <b>Teilnehmende: 5-8</b>   | 153,00 €  |
| Kurs 49932                 |   |
| <b>10 x Di ab 13.01.26</b> | <b>Italienisch A1 für Anfänger</b>  |
| <b>18:30-20:00 Uhr</b>     | Viviana Franco  |
| <b>Teilnehmende: 5-9</b>   |   |
| Kurs 45070                 | Stockach, vhs · 126,00 €  |
| <b>8 x Fr ab 16.01.26</b>  | <b>Ukrainisch A1 - Einstieg</b>   |
| <b>18:30-19:30 Uhr</b>     | Tatiana Smorodina   |
| <b>Teilnehmende: 3-5</b>   |   |
| Kurs 49720                 | Konstanz, vhs · 130,00 €  |
| <b>8 x Do ab 22.01.26</b>  | <b>Englisch Conversation A2/B1</b>  |
| <b>16:30-18:00 Uhr</b>     | <b>Thursday's Murder Club</b>   |
| <b>Teilnehmende: 5-9</b>   | Daniela Nees  |
| Kurs 42208                 | Konstanz; vhs · 101,00 €  |
| <b>8 x So ab 25.01.26</b>  | <b>Onlinekurs: Schwedisch A1 für Anfänger</b>                                       |
| <b>17:45-18:45 Uhr</b>     | Nina Hedin  |
| <b>Teilnehmende: 5-8</b>   | 90,50 €   |
| Kurs 49928                 |   |
| <b>8 x Mo ab 26.01.26</b>  | <b>Französisch A1 für Anfänger</b>  |
| <b>17:30-19:00 Uhr</b>     | Juliette Conesa   |
| <b>Teilnehmende: 5-9</b>   |   |
| Kurs 44106                 | Konstanz, vhs · 101,00 €  |
| <b>5 x Do ab 26.02.26</b>  | <b>Englisch Starter A1 / Teil 1</b>   |
| <b>18:15-19:45 Uhr</b>     | <b>Für Teilnehmende ganz ohne Vorkenntnisse</b>                                     |
| <b>Teilnehmende: 5-9</b>   | Anja Siedersberger  |
| Kurs 42020                 | Konstanz, vhs · 63,00 €   |

|                           |  |
|---------------------------|--|
| <b>8 x Di ab 27.01.26</b> | <b>Onlinekurs: Rumänisch A1 für Anfänger</b> |
| <b>15:45-16:45 Uhr</b>    | Andreea-Flavia Cirlan                        |
| <b>Teilnehmende: 5-8</b>  | 90,50 €                                      |
| Kurs 49994                |  |
| <b>8 x Di ab 27.01.26</b> | <b>Spanisch A1 für Anfänger</b>              |
| <b>16:45-18:15 Uhr</b>    | Luz Cusi                                     |
| <b>Teilnehmende: 5-9</b>  |  |
| Kurs 48104                | Radolfzell, vhs · 101,00 €                   |
| <b>8 x Di ab 27.01.26</b> | <b>Onlinekurs: Polnisch A1 für Anfänger</b>  |
| <b>18:00-19:00 Uhr</b>    | Katarzyna Parys-Falkenburger                 |
| <b>Teilnehmende: 3-5</b>  | 128,00 €                                     |
| Kurs 49982                |  |
| <b>8 x Di ab 27.01.26</b> | <b>Russisch A1 für Anfänger</b>              |
| <b>18:30-19:30 Uhr</b>    | Elena Dietz                                  |
| <b>Teilnehmende: 5-9</b>  |  |
| Kurs 49700                | Singen, vhs · 128,00 €                       |
| <b>8 x Di ab 27.01.26</b> | <b>Onlinekurs: Dänisch A1 für Anfänger</b>   |
| <b>19:30-20:30 Uhr</b>    | Kirsten Holzapfel                            |
| <b>Teilnehmende: 5-8</b>  | 90,50 €                                      |
| Kurs 49964                |  |
| <b>8 x Mi ab 28.01.26</b> | <b>Englisch A1</b>                           |
| <b>17:30-19:00 Uhr</b>    | Josée Boesing                                |
| <b>Teilnehmende: 5-9</b>  |  |
| Kurs 42104                | Stockach, vhs · 101,00 €                     |
| <b>8 x Mi ab 28.01.26</b> | <b>Spanisch A1 für Anfänger</b>              |
| <b>18:30-20:00 Uhr</b>    | Silvia Lasheras Camps                        |
| <b>Teilnehmende: 5-9</b>  | Engen, Gymnasium · 101,00 €                  |
| Kurs 48146                |  |

# Persönlich und beruflich vorankommen.

Windows, Microsoft Excel, Word oder die Anwendung von Künstlicher Intelligenz – wählen Sie aus, zu welchem Thema Sie mehr wissen möchten. Nach erfolgreicher Teilnahme erhalten Sie ein Zertifikat, das Ihre Weiterbildung bestätigt. Personen mit einem Sozialpass bekommen in vielen Kursen eine Ermäßigung.

## Flexibles Lernen von Zuhause aus: Unsere Onlinekurse

Nebenberuflich selbstständig werden, eine neue Stelle über LinkedIn oder Xing finden oder Kurse zur Finanzbuchführung, Controlling oder betrieblichen Steuerpraxis besuchen – das Programm der vhs bietet vielfältige Möglichkeiten. Es reicht von kurzen Komplettkursen bis hin zu mehrwöchigen Lehrgängen. Besonders empfehlenswert ist unser Kurs zur digitalen Sicherheit. Hier erfahren Sie, wie Sie Ihren Computer, Ihr Tablet oder Smartphone vor Cyberangriffen schützen.

## Fit mit Apple und Co

Unsere Kurse rund um iPhone und iPad bieten viele spannende Infos und Kniffe. Neu: Wir bieten den beliebten Apple MacBook Basis-Kurs als Präsenzkurs in der vhs in Radolfzell an.

## Starke Frauen – Starke Rhetorik: Exklusive Kurse für Frauen

Diese beliebten Kurse bieten wir an den Standorten Singen, Konstanz und Radolfzell an. Dort lernen Frauen, auch in herausfordernden Situationen souverän aufzutreten, gezielt Fragen zu stellen und ihre Meinungen klar zu kommunizieren. Neu im Angebot ist der Onlinekurs: »Selbstmarketing für Frauen – Schluss mit ungewollter Bescheidenheit«.

## Sie haben Ihren Wunschkurs nicht gefunden?

Wir können oft auch kurzfristig gewünschte Kursthemen als Einzelcoaching oder individuell organisierte (Mini-)Gruppe realisieren.  
Schreiben Sie uns: [beruf@vhs-landkreis-konstanz.de](mailto:beruf@vhs-landkreis-konstanz.de)

**Sa, 10.01.26**  
18:00-21:00 Uhr  
  
Kurs 51011

**Künstliche Intelligenz am Beispiel ChatGPT im Alltag**  
Jonas Budcke  
Konstanz, vhs, EDV-Raum · 48,00 €

**Sa, 24.01.26 oder Sa, 07.03.26**  
09:30-16:30 Uhr  
  
Kurs 50202 / 50200

**Stark in Rhetorik – Exklusiv für Frauen**  
Martha Wittek, Rhetoriktrainerin  
Radolfzell, vhs · 112,00 €

**Mo, 26.01.26**  
18:00-20:00 Uhr  
  
Kurs 50101

**Onlinekurs: Online zur neuen Stelle mit LinkedIn und Xing**  
Oliver Gassner  
34,50 €

**Mo, 09.02.26**  
13:00-17:00 Uhr  
  
Kurs 50600

**Einkommensteuererklärung speziell für Ruheständer**  
Volker Riechert, Diplom-Kaufmann, Bilanzbuchhalter und Steuerfachwirt  
Singen, vhs · 72,00 €

**Di, 10.02.26**  
18:00-21:00 Uhr  
  
Kurs 51408

**Word Spezial: Serienbriefe erstellen – Kurs in der Minigruppe**  
Ulrike Brüggemann, Dipl.-Volkswirtin  
Konstanz, vhs, 58,00 €

**Do, 26.02.26**  
18:00-21:00 Uhr  
  
Kurs 51430

**Excel Pivottabellen und -auswertungen erstellen – in der Minigruppe**  
Manuela Elsässer  
Konstanz, vhs · 58,00 €

**Fr, 06.03.26**  
18:30-21:30 Uhr  
  
Kurs 50307

**Onlinekurs: Selbstmarketing für Frauen – Schluss mit ungewollter Bescheidenheit**  
Matthias Dahms  
74,00 €

# Lesung »Glühfaden im Körperraum« – Ein Selbstgespräch mit dem Körper.

Tanja Jeworutzki lässt uns in ihren Gedichten an ihrer Suche nach ungeschminkter Ehrlichkeit vor und mit sich selbst Anteil haben. Erlebtes, Sehnsüchte, Gefühle und Gedanken finden in Momenten inniger Nähe mit sich selbst aus dem Verborgenen in eine sichtbare Gestalt aus Farbe, Wort und Tanz.

Tanja Jeworutzki lebt in Radolfzell am Bodensee. 2025 veröffentlichte sie ihren ersten Lyrik-Band »Glühfaden im Körperraum«. Ihre Liebe zum Schreiben, Tanzen und Malen verbindet sie in ihrer Arbeit »bewegte.worte« miteinander und forscht nach immer neuen Ausdrucksformen in Wort, Farbe und Bewegung. In Kursen und Workshops unterstützt sie andere, ihren eigenen Ausdruck zu finden.

**Mi, 25.02.26      Lesung »Glühfaden im Körperraum«**  
**19:00-20:30 Uhr      Tanja Jeworutzki, Dipl. Tanzpädagogin**  
**Kurs 21101      Konstanz, vhs · 7,00 €**

Jetzt aktiv und kreativ werden!



# »Hey Kl, wen wähl' ich im Ländle?«

**KI-generierte Bilder auf Basis der Landtags-Wahlprogramme der im baden-württembergischen Landtag vertretenen Parteien**  
 Die Ausstellung bezieht sich auf die bevorstehende Landtagswahl in Baden-Württemberg, die am 08. März 26 stattfindet. Die Frage, wie die Welt aussehen würde, wenn 100% eines Wahlprogramms umgesetzt würden, steht im Mittelpunkt. Ziel der Ausstellung ist es, die Wirkung von Bildern auf die Wahrnehmung politischer Inhalte zu thematisieren und Diskussionen über die politischen Ziele der Parteien, den Einfluss künstlicher Intelligenz auf die Meinungsbildung und die Demokratie anzuregen.

**01. Februar - 30. April 2026**  
**Singen, vhs-Galerie, Theodor-Hanloser-Str. 19**

# »An inner Place«

**Eine Ausstellung von David Stumpp**

David Stumpp lebt und arbeitet in Konstanz. Nach Studium, Reisen und verschiedenen unternehmerischen Tätigkeiten hat er sich der Malerei zugewandt. Seine Werke in Aquarelltechnik fangen die Magie des Alltäglichen ein und laden dazu ein, die leisen, oft übersehbaren Momente vor unserer Haustür zu entdecken.

**06. März - 31. Mai 2026**  
**Vernissage: Freitag, 06.03.26, 19:00 Uhr**  
**Konstanz, vhs-Galerie, Katzgasse 7**

|   |  |
|---|--|
| <b>4 x Fr ab 09.01.26</b><br><b>15:00-16:30 Uhr</b><br>Kurs 21300       | <b>Lesekreis Radolfzell</b><br>Simone Gofier<br>Radolfzell, Atelier KUNSTgeschehen<br>50,50 €  |
| <b>4 x Fr ab 09.01.26</b><br><b>19:30-20:30 Uhr</b><br>Kurs 25200       | <b>DiscoFox</b><br>Thorsten Arndt<br>Singen, vhs, Bewegungsraum · 48,00 €  |
| <b>Sa, 10.01.26</b><br><b>15:00-18:00 Uhr</b><br>Kurs 22302             | <b>Experimentelles Aquarell malen für Anfänger</b><br>Ines Joseph, Kunst-, und Kreativtherapeutin<br>Radofzel, Atelier Farbton · 46,00 € |
| <b>5 x So ab 11.01.26</b><br><b>18:30-19:30 Uhr</b><br>Kurs 25202       | <b>Standard Tänze – Latein-Level 1 – Anfängerkurs</b><br>Thorsten Arndt<br>Singen, vhs, Bewegungsraum · 60,00 €                          |
| <b>So, 11.01.26</b><br><b>19:50-20:50 Uhr</b><br>Kurs 25504             | <b>Jazz Dance für Erwachsene</b><br>Vicky Lam, RAD Registered Teacher<br>Konstanz, Petershaus, Bewegungsraum<br>97,50 €                  |
| <b>2 x So ab 18.01.26</b><br><b>11:30-17:30 Uhr</b><br>Kurs 22200       | <b>Aquarell oder so – Technik, Experiment, Eigenständigkeit</b><br>Norbert Schmitt<br>Stockach, vhs · 101,00 €                           |
| <b>Mi, 21.01.26</b><br><b>14:00-17:00 Uhr</b><br>Kurs 21202             | <b>Vom Kopf aufs Papier</b><br>C. Juliane Vieregge, Autorin<br>Singen, vhs · 25,00 €   |
| <b>Do/Fr, 29./30.01.26</b><br><b>jew. 14:00-18:00 Uhr</b><br>Kurs 21200 | <b>Mit dem Stift auf Entdeckungsreise</b><br>Manuela Ziegler, Freiberufl. Journalistin und Autorin<br>Konstanz, vhs · 67,00 €            |

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

|   |   |
|---|---|
| <b>Sa, 07.02.26</b><br><b>10:00-17:00 Uhr</b><br>Kurs 26700   | <b>Freies Prägen auf Papier</b><br>Katja Falkenburger<br>Konstanz, vhs, Zeichensaal · 84,00 €   |
| <b>8 x Do ab 19.02.26</b><br><b>19:00-20:30 Uhr</b><br>Kurs 27200   | <b>Häkeln für Anfänger von Amigurumi bis myboshi</b><br>Hilde Tröger<br>Konstanz, vhs · 101,00 €  |
| <b>Fr, 13.03.26</b><br><b>15:00-18:00 Uhr</b><br>+ Sa, 14.03.25,<br><b>10:00-13:00 Uhr</b><br>Kurs 22404                    | <b>Das Porträt: Zeichnen und Malen für junge Menschen</b><br>Lissy Bernhardt, Bildhauerin, Malerin<br>Volkertshausen, Zeichenschule Bernhardt<br>64,00 €  |
| <b>Fr, 20.03.26,</b><br><b>19:00-21:00 Uhr +</b><br><b>Sa/So, 21./22.03.26</b><br>jew. <b>17:00-19:00 Uhr</b><br>Kurs 25401 | <b>Wochenendshop Improvisation, Spielen, Schauspiel</b><br>Thomas Ecke<br>Konstanz, vhs, Astoria-Saal<br>50,50 €  |
| <b>Sa/So, 21./22.03.26</b><br>jew. <b>10:00-17:00 Uhr</b><br>Kurs 23100   | <b>Die Faszination der Makro- und Nahbereichsfotografie</b><br>Andreas Gäbler<br>Konstanz, vhs · 117,50 €   |
| <b>Mo, 02.03.26</b><br><b>19:00-20:30 Uhr</b><br>Kurs 21100   | <b>Online-Vortrag: Landschaftsmalerei von der Romantik bis zum Expressionismus</b><br>Gerhard Schüler<br>7,00 €, Schüler/-innen und Studierende mit Ausweis und Gäste mit vhs-Vortragskarte frei. |

**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  
**Coverfoto:** © DVV; Alle Angaben nach bestem Wissen, Änderungen vorbehalten.  
**Redaktionsschluss:** 25.11.2025

**www.vhs-landkreis-konstanz.de**



**Direktion Singen**

Theodor-Hanloser-Straße 19, 78224 Singen

07731/9581-0 • info@vhs-landkreis-konstanz.de

**Geschäftsstelle Konstanz**

Katzgasse 7, 78462 Konstanz

07531/5981-0 • info@vhs-landkreis-konstanz.de

**Geschäftsstelle Radolfzell**

Schützenstraße 84, 78315 Radolfzell

07732/89348-60 • info@vhs-landkreis-konstanz.de

**Geschäftsstelle Stockach**

Hauptstraße 1, 78333 Stockach

07771/9381-0 • info@vhs-landkreis-konstanz.de

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

**Abonnieren Sie unseren monatlichen Newsletter!**

