

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

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
erwartet Sie unsere neue Webseite.
Barrierefreier und moderner.
Schauen Sie vorbei!

Mitdenken, mitreden, mitbestimmen!

Solidarität, Arbeitsbedingungen, Dialogfähigkeit

Mi, 25.02.26 19:30 Uhr	Im Dialog: Gemeinsinn. Der sechste, soziale Sinn Aleida Assmann Konstanz, Kulturladen Konstanz e.V. 20,00 €, ermäßigt 13,00 €
Kurs 10010	
Di, 17.03.26 19:30 Uhr	Arbeit Macht Missbrauch. Eine Gesellschaftskritik Lena Marbacher Konstanz, vhs · gebührenfrei
Kurs 10025	
Di, 24.03.26 19:00 Uhr	Zonen der Angst. Über Leben und Leidenschaft in der Politik Staatsminister a.D. Michael Roth ¹ im Gespräch mit Bürgermeister Andreas Osner Konstanz, Kulturzentrum · gebührenfrei
Kurs 10022	



Gesellschaft im Krieg

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

**Ohnmacht des Völkerrechts:
Die Rückkehr des Kriegs und der Menschheitsverbrechen**
Christoph Safferling

Mi, 18.03.26 19:00 Uhr	Singen, Rathaus gebührenfrei
Kurs 10020	
Do, 19.03.26 19:00 Uhr	Konstanz, vhs gebührenfrei
Kurs 10021	

Mittendrin in der Klimakrise

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

Mo, 26.01.26 19:00 Uhr	Stockach, Umweltzentrum 7,00 €
Kurs 10070	
Di, 27.01.26 19:00 Uhr	Konstanz, vhs 7,00 €
Kurs 10071	

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

Spannende Einblicke

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



Selbstmanagement – Workshops

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

Alle Vorträge finden Sie
auf 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 mit sanftem Qigong fit halten 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 dabei geblieben«, 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.

12 x Di ab 03.03.26

Julia Bartmann

16:15-17:15 Uhr

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.

Sa, 24.01.26

Diana Oppermann

10:00-14:00 Uhr

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.

8 x Mo ab 26.01.26

Dr. med. Lisa Wilhelm

19:45-20:45 Uhr

Kursleiterin für Autogenes Training

Radolfzell, BSV Nordstern

Kurs 310010

Schlesierstr. 43, Gymnastikraum · 64,00 €

Mo, 26.01.26

Der erste Termin kann als

19:45-20:45 Uhr

Schnuppertermin gebucht werden

Kurs 310009

8,00 €

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.

10 x Mi ab 21.01.26

Jessica Fuhrer, Yogalehrerin BDY (800h)

17:00-18:00 Uhr

Konstanz, vhs

Kurs 319136

80,00 €

Mi, 21.01.26

Der erste Termin kann als

17:00-18:00 Uhr

Schnuppertermin gebucht werden

Kurs 319135

8,00 €

Jetzt aktiv werden!

Fr, 16.01. o. Fr., 6.02. o. Fr. 20.03.26
18:00-21:00 Uhr
Kurs
38303 / 38308 / 38305

Ruppaner – Besuch bei der einzigen Brauerei am Bodensee
M. Maas / D. Heisler, Bierbrauer
Konstanz, Brauerei Ruppaner
Hoheneggstr. 41-51 · 16,00 €

Darmgesundheit – Bewusst und »darmfreundlich« leben
Antonina Tetzlaff

2 x Do ab 22.01.26
18:00-19:30 Uhr
Kurs 37001

Radolfzell, vhs
23,00 €

2 x Do ab 26.02.26
18:00-19:30 Uhr
Kurs 37002

Singen, vhs
23,00 €

Fr, 23.01.26
17:00-20:30 Uhr
Kurs 36012

Mit ayurvedischer Ernährung gesund durch den Winter
Bettina Retzbach, Dipl. Psychologin,
Ayurveda-Kochkursleiterin
Singen, vhs, Lehrküche · 53,00 €

Sa, 28.02.26
09:00-16:00 Uhr
Kurs 38305

Braukurs
D. Heisler, Bierbrauer / D. Höchsmann, Dipl.-Braumeister
Konstanz, Brauerei Ruppaner
Hoheneggstr. 41-51 · 135,00 €

Sa, 21.03.26
18:00-21:30 Uhr
Kurs 37406

Sushi für Einsteiger/-innen
Horst Brockmann
Singen, vhs, Lehrküche · 43,50 €

Alle Kurse zum Thema »Gesund kochen, mit Genuss essen und trinken« finden Sie auf 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-Destillieren 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.

Sa, 17.01.26
19:00-23:00 Uhr
Einlass ab 18:30 Uhr
Kurs 37101

Konstanz, Kulturzentrum,
Wolkensteinsaal
114,00 € inkl. Whisky, 4-Gänge-Menü,
Wasser und Kaffee



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 Malgorzata Müller

10 x ab Mo, 12.01.26
18:15-19:45 Uhr
Teilnehmende: 6-10
Kurs 49910

Mehrsprachenkurs A1.1 für Anfänger – Romanische Sprache: Italienisch, Spanisch, Portugiesisch
150,00 € zzgl. Lehrwerk

Do., 22.01.2026
19:30 - 21:15 Uhr
Kurs 49908

Online-Vortrag: Mehrere Sprachen gleichzeitig lernen - Wie geht das?
gebührenfrei

Mo-Do, ab 30.03.26
17:00-19:15 Uhr
Teilnehmende: 6-10
Kurs 49914

Gedächtnistraining mit Sprachen – Kompaktwoche
90,00 €

Kurstipp

5 x Di ab 24.02.26
08:30-10:30 Uhr
Teilnehmende: 5-8
Kurs 45907

Onlinekurs Italienisch A1 für die Reise für Anfänger
Anila Borova
87,00 €

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.



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

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

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

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 selbständig 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 Kompaktkursen 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

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 Ruheständler 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 €

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

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
19:00-20:30 Uhr
Kurs 21101

Lesung »Glühfaden im Körperraum«
Tanja Jeworutzki, Dipl. Tanzpädagogin
Konstanz, vhs · 7,00 €

Jetzt aktiv und kreativ werden



© M. Schweingruber

»Hey KI, 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 übersehenen Momente vor unserer Haustür zu entdecken.

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



David Stumpp © privat

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

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

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

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!

