



VSNK
KIDS

2024

Herzliche Einladung
zum Vereinsleben!



Mitglied im
Badischen
Sportbund



Mitglied im
Deutschen
Kanu-Verband



Mitglied im
Bodensee-
Kanu-Ring e.V.



Mitglied im
Stadtjugendring und
StadtSportverband



J A H R E S P R O G R A M M

Januar 2024

Donnerstag, 04.01., 18 Uhr: **Weihnachtsfeier der Tanzgruppe** in der mittelalterlichen Taverne Drachenfeuer, Meersburg.

Samstag, 06.01., 17 Uhr: **Neujahrsempfang**. Feuerzangenbowle, Punsch und Stockbrot mit selbstständigem Grillen. Bitte bringt eure Grillwurst mit. Im Anschluss gibt es einen Jahresrückblick in Bildern. Damit wir kalkulieren können, meldet euch bitte unter zweiter.vorstand@vsnk.de an. Spontan Entschlossene sind auch willkommen.



Neujahrsempfang, traditionell bei Snacks und Sekt

Mittwoch, 10.01., 20.30 Uhr: **Handball-EM: Vereinsviewing**. Gemeinsam wollen wir das erste Spiel der Mannschaft schauen und zusammen mitfiebern.

Donnerstag, 11.01., 19.30 Uhr: **Erstes Tanztraining „Historische Tänze · English Country Dance“** nach der Winterpause.

Freitag, 12.01., 19.30 Uhr: **Paddelhock für alle Mitglieder**.
Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Freitag - Montag, 12. - 13.01.: **EFA Men's Champions Cup Indoor** in Oberentfels (CH), Faustball

Sonntag, 14.01., 14 - 16 Uhr: **Handarbeitstreff** - Gemeinsam wollen wir stricken, häkeln, sticken, weben usw. Vielleicht habt ihr Lust ein Projekt zu beginnen oder fortzuführen? Zusammen macht es mehr Spaß. Ganz egal, ob ihr seit Jahrzehnten handarbeitet oder es gerne zum ersten Mal ausprobieren möchtet, jeder ist herzlich willkommen. Anmeldungen bei Julia Debreli unter 0173 3038912.

Sonntag, 14.01., 20.30 Uhr: **Handball-EM: Vereinsviewing**. Gemeinsam wollen wir das zweite Spiel der Mannschaft schauen und zusammen mitfiebern.

Donnerstag, 18.01., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**


Februar 2024

Samstag, 17.02., 14.30 - 18 Uhr: **VHS-Workshop „Tanzen wie zu Jane Austens Zeiten“**, beschwingter „English Country Dance“-Tanznachmittag für Denker und Romantiker „in Jeans“ oder Regency-Gewandung. Kein Tanzpartner erforderlich! Für Einsteiger empfohlen. Das Tanzen in der Gruppe verbindet, entspannt den Geist und bringt den Körper im geschrittenen Tempo sanft in Schwung. Bitte Getränk und Hallenschuhe mitbringen. VHS-Picard Saal in der Katzgasse, Anmeldung über VHS (www.vhs-landkreis-konstanz.de), kostenpflichtig.

Ob draußen oder drinnen - die Tanzgruppe ist das ganze Jahr über aktiv



Donnerstag, 22.02., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

VSNK  Mittwoch, 28.02., 16.30 Uhr: **Kinderführung „Skelette und alles, was Knochen uns erzählen können“** (mit Begleitung eines Erwachsenen) im anthropologischen Institut von Carola Berszin. Wir treffen uns direkt im Innenhof des Instituts in der Brauneggerstr. 34a. Die Führung findet auf Spendenbasis statt. Anmeldung bitte bis zum 21.02. an familien@vsnk.de

März 2024

Samstag bis Sonntag, 02. - 03.03: **DM-Männer im Faustball** in der Halle

Samstag, 02.03., 19 Uhr: **Dilettanten-Karaoke Party:** Ob Oldies, Hits, Heavy Metal oder Soul Schnulzen. Willst Du mit uns singen? Dann melde Dich zu unserem Karaoke-Abend mit Heike und Stefan an. Um Star-taugliches Outfit wird gebeten (Free-Welcome-Drink für jede Verkleidung). Um einen kleinen Beitrag zum Büfett wird gebeten. Anmeldung bis 17.02. an karaoke@vsnk.de

Wochenende 07. - 10.03.: **Ausfahrt Tanzmühle**, Schnega - English Country Dance Wochenende mit Workshops und Ball, Anmeldefrist für 2024 abgelaufen. Vorbereitendes Balltraining für Interessierte für das Folgejahr durch regelmäßige Teilnahme am Tanztraining.

Freitag, 08.03., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 09.03., ab 9 Uhr: **Blühstreifen vorbereiten und Insektenhotel aufstellen**, damit der Frühling kommen kann. Für den kleinen Hunger bitte ein Vesper mitbringen. Anmeldung bei Ullly Klöckner unter umwelt@vsnk.de oder in der Anmeldeleiste am Infobrett im Bootshaus.



Bei den Arbeitsdiensten werden die unterschiedlichsten Aufgaben erledigt - es ist für jeden etwas dabei - und gemeinsam geht's am schnellsten.

Sonntag, 10.03., 14 Uhr: **Jahreshauptversammlung** für alle Mitglieder. Während der Versammlung wird eine Kinderbetreuung angeboten.

VSNK Freitag, 15.03., 16 Uhr: **Kinder-Stadtführung**
KIDS (Teilnahme bitte in Begleitung eines Erwachsenen). Die Stadtführung dauert ca. 45-60 Minuten, wir treffen uns am Münster. Die Führung findet auf Spendenbasis statt. Bitte meldet euch bis zum 08.03. unter familien@vsnk.de an.

Samstag, 16.03., 10-15 Uhr: **großer Fahrrad-Check**: Wir prüfen gemeinsam, ob Eure Räder fit für den Frühling sind, spendieren ihnen etwas Pflege und machen zusammen kleine Reparaturen. Detaillierte Infos auf der Webseite und der Infotafel. Ansprechpartner Sebastian Debreli.

Donnerstag, 21.03, 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 23.03, 9-14 Uhr: **1. Arbeitsdienst**, Anmeldung bitte bis zum 21.03 an vorstand@vsnk.de

Sonntag, 24.03: **BKR-Rheinfahrt** von Stein am Rhein nach Schaffhausen. Nähere Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 06.04., 9 - 14 Uhr: **2. Arbeitsdienst**, detaillierte Infos folgen per E-Mail.

Samstag, 06.04.: **27. H.W. Kampe Gedenkturnier Faustball**, STV Ermatingen (CH)

Sonntag, 07.04., 10 Uhr: **Wildkräuter sammeln, kochen und lecker gemeinsam verspeisen**. Zuerst geht es raus in die Natur. Wir treffen uns deshalb um 10 Uhr am Bootshaus, um Fahrgemeinschaften zu bilden. Bitte denkt an wettertaugliche Kleidung und bringt ein Körbchen, ein Messer oder Schere und Garten- oder Gummihandschuhe mit. Die Kosten für weitere Kochzutaten werden auf die Teilnehmer umgelegt. Nähere Infos bei Susi Thiers und Ullly Klöckner. Anmeldung bis Donnerstag, den 04.04. unter umwelt@vsnk.de oder in der Anmeldeliste am Infobrett im Bootshaus.

Donnerstag, 11.04., 19 - 22 Uhr: **Workshop „Just in Time“** zum Jane Austen Ball im Ostermond mit Katja Ehring, Tanzmeisterin der Fures Saltationum Kiel. Tänze mit Achten und Hecken, Anmeldung per e-Mail: tanztaverne@vsnk.de

Freitag, 12.04., 19.30 Uhr: **Paddelhock für alle Mitglieder**. Besprechung der Ausfahrt Altmühltal. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 13.04., ab 9 Uhr: **Blühstreifen bepflanzen**. Für den kleinen Hunger bitte ein Vesper mitbringen. Anmeldung: bei Ullly Klöckner unter umwelt@vsnk.de oder in der Anmeldeliste am Infobrett im Bootshaus.

Samstag, 13.04., 12.30 - 20 Uhr: **Jane Austen Ball im Ostermond**, English Country Dance für Fortgeschrittene & Ambitionierte. Tanzmeisterinnen: Katja Ehring u. Nina Rose. Crashkurs 13 Uhr - Einführung für Einsteiger und Wiederholung komplexer Figuren, Besuch des Vorbereitungsworkshops am 13.04. ist von Vorteil. Kein Tanzpartner erforderlich! Kein Dresscode -



Nach der Wildkräuterwanderung wird Brennnessel-Sirup hergestellt.

aber Regency gern gesehen, Leihgarderobe bitte anfragen.
Buffetspende & VSNK-Nichtmitglieder 15,- €, Kurzentzuschüsse
ne sind herzlich willkommen! Anmeldung tanztauerne@vsnk.de

Donnerstag, 18.04., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 20.04., 19 Uhr: **Der VSNK spielt.** Gemeinsam wollen wir einen Spieleabend miteinander erleben. Bitte bringt Brett- und Kartenspiele mit. Detaillierte Infos folgen per E-Mail.

Samstag, 27.04.: **Anpaddeln.** Nähere Infos zeitnah an der Infotafel und auf der Internetseite.

Mai 2024

Sonntag, 05.05., 10 Uhr: **Bouleturnier und gemeinsames Mittagessen.** Mit hoffentlich wieder viel Spaß findet unser erstes Bouleturnier im Jahr statt. Für Tee, Kaffee und etwas zum Knabbern ist gesorgt. Trotzdem sollte sich jeder etwas zum Essen mitbringen - super wäre aber auch ein Buffetbeitrag für die Gemeinschaft, damit wir mittags eine schöne gemeinsame Pause zur Stärkung einlegen können. Zur Vorbereitung des Bouleturniers meldet Euch bitte bis zum 02.05. bei Ullly Klöckner unter umwelt@vsnk.de oder in der Anmeldeliste an der Infotafel im Bootshaus an.



Sonntag, 05.05.: **BKR: Thurbummel**, nähere Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Donnerstag - Sonntag, 09. - 12.05.: **Boot, Bike und Camp im Altmühltal** auf dem Campingplatz Hammermühle. Infos bei Ursel und Ulf.

Sonntag, 12.05.: **Mamutfloßrennen** auf der Sitter (Alternativ: 26.05.)


Donnerstag, 16.05., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 25.05., 14.30 - 18 Uhr: **VHS-Workshop: Historische Tanztaverne - Die Wilde Mischung**, beschwingter Tanznachmittag in Jeans oder Gewandung - bei französischen Branles, English Country Dances, bretonischen Tänzen und Markt Tänzen knicksen, drehen, hüpfen und schreiten wir. Einfach erklärt, mit Freude nachgetanzt. Bitte Getränk und Hallenschuhe mitbringen. VHS-Picard Saal in der Katzgasse, Anmeldung über VHS (www.vhs-landkreis-konstanz.de/), kostenpflichtig.

Wochenende, 25. - 26.05.: **Wassersporttage mit La Canoa**. Detaillierte Infos folgen per E-Mail.

Donnerstag, 30.05., 11 Uhr: **Familienwanderung mit Michaela und Andreas** von der Fähre/Gasthaus Hohenegg über die Mainau bis zum Campingplatz Klausenhorn, zurück mit dem Bus. Wir treffen uns um 11 Uhr am Gasthaus Hohenegg. Wir bitten um Anmeldung per SMS an Andy: 004917651770319.

Wochenende 07. - 09.06.: **Ausfahrt zur LAG-Tanz:** Kontratänze von Playford bis Jane Austen mit Nicolle Klinkeberg in der Bundesakademie für musikalische Jugendbildung, Trossingen. Anmeldung über die LAG Tanz Baden-Württemberg (www.lag-tanz-bw.de/), kostenpflichtig.

 Samstag, 08.06., 14-16 Uhr: **Natur-Begegnung: naturpädagogischer Kinder-Workshop „Tiere im Ried“**, ab 4-7 Jahre. Zusammen erforschen wir, welche unsere Lieblingstiere am See sind und welche „Superkräfte“ sie haben, um am Bodensee gut leben zu können. Jedes Kind gestaltet sein Lieblingstier. Anmeld. bitte bis zum 01.06. an familien@vsnk.de


Sonntag, 09.06.: **Wandern mit Heidrun und Günter** in der näheren Umgebung. Genaue Infos folgen auf der Homepage oder am Brett per Aushang.

Donnerstag, 13.06., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Freitag, 14.06., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder, Themen rund um's Paddeln und das Leben. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Freitag, 14.06.: **Fußball-EM-Vereinsviewing:** Gemeinsam wollen wir das erste Spiel der Mannschaft schauen und zusammen mitfiebern.

Samstag, 15.06., 8 Uhr: **Paddeltour Mammern - Schaffhausen.** Abfahrt 8 Uhr am Bootshaus.

 Sonntag, 16.06., 10-16 Uhr: **Fußballtag mit Daniel,** für Kinder von 6-12 Jahren. Genauere Infos folgen per E-Mail oder am schwarzen Brett.

Mittwoch, 19.06.: **Fußball-EM-Vereinsviewing:** Gemeinsam wollen wir das Spiel der Mannschaft schauen und zusammen mitfiebern.



Freitag, 21.06., ab 19 Uhr: **Sommersonwendfeuer**. Bitte bringt euer eigenes Grillgut mit.

Samstag, 22.06., 12.30 - 20 Uhr: **Taverne im Brachmond** ~* Mittelalterliche Tänze, Rollenspiel & Ambiente in Gewandung und in geselliger Atmosphäre im Bootshaus. Für Einsteiger gut geeignet, alle Tänze werden wie immer angeleitet. Crashkurs für Einsteiger und Gelegenheitstänzer um 13 Uhr. Kein Tanzpartner erforderlich! Dresscode: historisch anmutende Kleidung, Leihgarderobe bitte anfragen. Büffetspende & VSNK-Nichtmitglieder 10,- €, Kurzenschlossene sind herzlich willkommen! Anmeldung: tanztaverne@vsnk.de

Samstag, 29.06.: **31. Riedschnokenturnier**, internationales Faustballturnier mit Kanu-Zeitfahren, Überraschungsspiel und gemütlichem Beisammensein.

Wochenende 29. - 30.06.: **Ausfahrt zur LAG-Tanz**: Tanzvielfalt der Renaissance für Einsteiger mit Nicolle Klinkeberg in der Akademie Schloss Rotenfels in Gaggenau, Anmeldung über die LAG Tanz Baden-Württemberg (www.lag-tanz-bw.de/), kostenpflichtig.

Sonntag, 30.06.: **Paddeltour mit Markus: TV Radolfzell - Markelfinger Winkel**. Eine Paddeltour auf dem Gnadensee. Der Treff ist um 8 Uhr am Bootshaus, wir starten um 8.30 Uhr. Näheres in den davor stattfindenden Paddlerhock's! (Alternativtermin: 07.07.)

Samstag, 06.07.: **BKR: Bodensee-Kanu-Marathon.** Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 06.07., ab 8-14 Uhr: **Hecken schneiden und Arbeitsdienst.** Bitte bringt gerne Eure eigene elektrische oder Akkuheckenschere mit. Dann geht es schneller Anmeldung über vorstand@vsnk.de

Donnerstag, 11.07., 19 Uhr: Letzte **Vorstandssitzung** vor der Sommerpause

Freitag, 12.07., 19.30 Uhr: **Paddelhock für alle Mitglieder.** Wir planen spontane Ausfahrten.

Sonntag, 14.07.: **Sommerhock: Brot und Spiele à la française.** Es gibt Spiele für Groß und Klein, und wir backen leckere Flammkuchen und frisches Baguette in unserem Backhäusle. Anmeldung bis zum 06.07. bitte an vorstand@vsnk.de aber auch Kurzentschlossene sind willkommen!

Samstag, 20.07.: **Sonnenuntergangsfahrt mit der historischen Fähre Konstanz** (mit Blick aufs Feuerwerk in Überlingen/Uhldingen). Gerne dürfen Freunde, Familie und Bekannte mitgenommen werden. Die Kosten pro Person betragen 30,- €, die Fahrt dauert ca. 3. Stunden. Wir bitten um verbindliche Anmeldung bis zum 01.07. an vorstand@vsnk.de



August 2024

Montag - Freitag, 29.07. - 02.08.: **Sommerferienfreizeit** in Zusammenarbeit mit der Stadt Konstanz.

Samstag, 03.08., 14 - 19 Uhr: **Grill, Chill & Dance - Sommerfest der Tanztaverne**. Interessierte Vereinsmitglieder und Schnuppergäste sind herzlich willkommen! Für Einsteiger ab 10 Jahren empfohlen, keine Vorkenntnisse oder Tanzpartner erforderlich! Anmeldung: tanztaverne@vsnk.de

Dienstag, 06.08., ab 17 Uhr: **Internationales Abendturnier** in Wigoltingen, traditionell spielen Faustball-Top-Teams aus der Schweiz, Deutschland, Österreich und Brasilien, Eintritt frei.

Mittwoch, 07.08., ab 16.30 Uhr: **Faustball-Weltklasse** in Elgg, Besuch und Bildung von Fahrgemeinschaft, Eintritt Sfr. 10.-

Freitag, 16.08., 19.30 Uhr: **Paddelhock für alle Mitglieder**. Wir planen spontane Ausfahrten.

Mittwoch - Samstag: 21. - 24.08.: **Faustball-Europameisterschaft Männer** 2024 in Frauenfeld, Besuch der Finalspiele am Freitag und Samstag, Tickets unter faustballeuro24.ch

Es wird nicht nur gespielt bei „Brot und Spiele“: lecker Burger!





Ein gelungenes „Italienisches Fest“ bei herrlichstem Wetter

September 2024

Donnerstag, 05.09.: **Erstes Tanztraining** nach der Sommerpause

Freitag, 06.09., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder, Besprechung der Ausfahrt Untersee mit Heidrun und Güter

Samstag, 07.09.: **Faustballturnier** beim TV Veringendorf

Samstag - Sonntag, 07. - 08.09.: **BKR Hochrheinfahrt von Schaffhausen bis Waldshut**. Übernachtung in Herdern. Weitere Infos unter www.bodensee-kanu-ring.de oder kanu@vsnk.de

Dienstag, 10.09.: **End-of Season Faustball** (-training-/turnier), Satus Kreuzlingen, Sportanlage Bürgerfeld, anschl. Vesperhock

Montag - Freitag, 09. - 13.09.: **Gepäckfahrt: Rund um den Untersee mit Heidrun und Güter**. Übernachtungen auf Campingplätzen oder in den Kanuclubs. Paddelstrecke ca. 15 km pro Tag. Info und Anmeldung am 06.09. beim Paddelhock.

Donnerstag, 12.09., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 14.09., 9 - 14 Uhr: **4. Arbeitsdienst**, detaillierte Infos folgen per E-Mail

VSNK Sonntag, 15.09., 10-16 Uhr: **Fußballtag mit Daniel**
KIDS für Kinder von 6-12 Jahren. Genaue Infos folgen
per E-Mail.

Samstag, 21.09.: **Paddelausfahrt Untere Thur**

Samstag, 21.09., 12.30-20 Uhr: **Jane Austens Spätsommerwiese** ~* English Country Dance. Kein Tanzpartner erforderlich! Vorkenntnisse sind von Vorteil, aber nicht erforderlich, dafür ist der Crashkurs - Grundlagen und komplexe Figuren um 13 Uhr für Einsteiger und Gelegenheitstänzer empfohlen; kein Dresscode - Regency gern gesehen. Büffetspende & VSNK-Nichtmitglieder 10,- €. Kurzentschlossene sind herzlich willkommen! Anmeldung: tanztaverne@vsnk.de

Freitag-Sonntag, 27.-29.09.: 59. **Traditioneller Faustballer-Ausflug**. Wir beziehen das Selbstversorgerhaus „Entenhäusle“ beim Griesgethof im Naturpark zwischen Triberg, St. Georgen und Furtwangen auf 920 m Seehöhe im Südschwarzwald.

Samstag, 28.09., 9-14 Uhr: **5. Arbeitsdienst**, detaillierte Infos folgen per E-Mail

Oktober 2024

Sonntag, 06.10.: 52. **Faustballturnier** beim TV Engen

Donnerstag, 10.10., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Freitag, 11.10., 19.30 Uhr: **Paddelhock mit Grillen** für alle Mitglieder, Themen rund um's Paddeln und das Leben. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

VSNK Samstag, 12.10., 14.30-17 Uhr: **Natur-Familiennach-**
KIDS **mittag: „Alles rund um den Apfel“** mit gemeinsamen Apfelsaft-Pressen. Detaillierte Infos folgen per E-Mail.

Sonntag, 13.10., 10 Uhr: **Wanderung** mit Heidrun und Günter von Trägerwilen **zum Napoleonturm**. Wanderweg einfach 7 km.



Beim Pubquiz wird scharf nachgedacht.

Samstag, 19.10., 13 - 20 Uhr: **Taverne im Weinmond** ~* Mittelalterliche Tänze, Rollenspiel & Ambiente in Gewandung in geselliger Atmosphäre im Bootshaus. Für Einsteiger gut geeignet, alle Tänze werden wie immer angeleitet. Crashkurs für Einsteiger und Gelegenheitstänzer um 13 Uhr. Kein Tanzpartner erforderlich! Dresscode: historisch anmutende Kleidung, Leihgarderobe bitte anfragen. Büffetspende & VSNK-Nichtmitglieder 10,- €, Kurzentschlossene sind herzlich willkommen! Anmeldung: tanztaverne@vsnk.de

Sonntag, 20.10., 10 Uhr: **Bouleturnier und gemeinsames Mittagessen**. Mit hoffentlich wieder viel Spaß findet unser zweites Bouleturnier im Jahr statt. Für Tee, Kaffee und etwas zum Knabbern ist gesorgt. Trotzdem sollte sich jeder etwas zum Essen mitbringen - super wäre aber auch ein Buffetbeitrag für die Gemeinschaft, damit wir mittags eine schöne gemeinsame Pause zur Stärkung einlegen können. Zur Vorbereitung des Bouleturniers meldet Euch bitte bis zum Donnerstag, 17.10. bei Ullly Klöckner unter umwelt@vsnk.de oder in der Anmeldeliste an der Infotafel im Bootshaus an.

Samstag, 26.10.: **Pub Quiz** - Testet euer Allgemeinwissen bei irischem Bier und gutem Essen. Infos und Anmeldung bis zum 24.10. bei vorstand@vsnk.de

November 2024

Freitag, 08.11., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder, Vorschläge für Ausfahrten 2025 werden gesammelt.

Donnerstag, 07.11., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Sonntag, 17.11., 14 Uhr: **Programmsitzung** mit Kaffee und Kuchen. Gerne könnt ihr was zum Buffet beitragen.

Samstag, 23.11., 09-14 Uhr: **Laubarbeitsdienst** inklusive Mittagessen. Anmeldung bitte an vorstand@vsnk.de

Samstag, 23.11., 14.30-18 Uhr: **VHS-Workshop: Tanzen wie zu Jane Austens Zeiten**, beschwingter English Country Dance-Tanznachmittag für Denker und Romantiker „in Jeans“ oder Regency-Gewandung. Kein Tanzpartner erforderlich! Für Einsteiger empfohlen. Das Tanzen in der Gruppe verbindet, entspannt den Geist und bringt den Körper im geschrittenen Tempo sanft in Schwung. Bitte Getränk und Hallenschuhe mitbringen. VHS-Picard Saal in der Katzgasse, Anmeldung über VHS (www.vhs-landkreis-konstanz.de/), kostenpflichtig.

Samstag, 23.11., 14 Uhr: **Springerle backen** mit dem „Springerle König 2021“ Andi Auer. Infos findet ihr zeitnah auf der Homepage und dem Infobrett im Bootshaus. Bitte unbedingt anmelden. Anmeldung bei Andi: aauer@see-bumerangs.de

Sonntag, 24.11.: **BKR-Eisfahrt**. Nähere Infos beim Paddelhock bzw. auf der Homepage

Dienstag, 26.11., ab 19 Uhr: **6. Traditionelles Anglügen der Faustballer**. Wir werden uns ab 19 Uhr auf die Winterzeit und die kalten Temperaturen mit heißem Glühwein, Punsch und Bratwurst einstimmen.

Donnerstag, 28.11.: **Letztes Tanztraining** vor der Winterpause der „Historischen Tänze · English Country Dance“ im Dezember bis Heilige Drei Könige.

Dezember 2024

Samstag, 07.12., 14 Uhr: **Paddelhock** im Advent, Themen rund um's Paddeln und Weihnachten. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

VSNK KIDS Sonntag, 08.12., ab 14 Uhr: **Weihnachtsfeier für alle Mitglieder** mit dem Besuch des Nikolauses für die Kinder. Bitte vorab anmelden.

Dienstag, 10.12., 19 Uhr: **Traditionelle Weihnachtsfeier der Faustballer**. Nach dem Aperò gibt es das großes Raclette-Essen: „Es wird gebrutzelt was geht!“ Anschließend werden Bilder vom diesjährigen Ausflug gezeigt.

Donnerstag, 12.12., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**



Mit vollem Engagement dabei: unser geschäftsführender Vorstand; Manuela Kuntze, Anna Thaa, Peter Sauter, Gabriele Lehari, Ursula Jäkle. Ihr erreicht uns per e-mail: vorstand@vsnk.de

Ausblick 2025

Samstag, 04.01.25: **Neujahrsempfang**

Donnerstag, 16.01.25, 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Sonntag, 09.03.25, 14 Uhr: **Jahreshauptversammlung**

Regelmäßiges im Programm:

Gymnastik mit Doris: Montags 18.30 Uhr im Sportraum am Bootshaus. Detaillierte Infos bei Doris Sauter Tel. 07531/75383.

Rücken und Core Training mit Heike: Dienstags 18-19 Uhr: Unsere Wirbelsäule wird durch ein komplexes Muskelkorsett gestärkt und geschützt. Core (= Kern) Training stärkt und stabilisiert die innere, tiefliegende Zentrums-Muskulatur, vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur. Neben dynamischen, aktiven und teilweise auch spielerischen Übungen aus der Rückenschule erwarten Euch Übungen zur Kraft, Mobilität und Beweglichkeit aus der Wirbelsäulengymnastik, Pilates und aus dem Funktionstraining.

Faszientraining mit Vanessa: Donnerstags 18.15-19.15 Uhr: In diesem Kurs liegt der Fokus auf der Lockerung und Dehnung des Faszien Gewebes und der darunter liegenden Muskulatur. Mit Hilfsmitteln wie der BlackRoll und kleinen Bällen massieren wir das Faszien Gewebe um Verklebungen zu beseitigen. Triggerpunkte werden gezielt bearbeitet um Verspannungen in der Muskulatur zu lösen. Die Beweglichkeit wird mit Dehnungen der gesamten funktionalen Ketten gefördert. Material: Bitte eine BlackRoll mitbringen.

High Intensity Intervall Training (HIIT) mit Vanessa: Donnerstags 17.15-18.15 Uhr: Der Name ist hier Programm: in kurzen intensiven Intervallen bringen wir unser Herz-Kreislaufsystem auf Hochtouren! Das Cardio-Training fördert auch die Koordination und Schnellkraft und dank des Nachbrenneffekts wird ordentlich die Fettverbrennung angekurbelt. Die Übungen können an das jeweilige Trainingslevel angepasst werden, also habt auch als Einsteiger keine Scheu.

VSNK testet Neues: An drei bis vier aufeinanderfolgenden Mittwochen finden im Vereinsheim neue Kurse statt, beispielsweise: Funtone, Line-Dance, etc. Wir informieren euch per E-Mail, welche Kurse wann und in welchem Rahmen stattfinden. Seid dabei und testet Neues!

VSNK KIDS Sprösslings-Café des VSNK: Liebe VSNK-Mamis und Papis mit Kindern von 0-3 Jahren, ihr seid herzlich eingeladen zum Spielen, Turnen, Austauschen und Plaudern mit Kaffee, Tee und Snacks im Vereinsheim. Wir wollen unsere kleinsten Vereinsmitglieder zum Spielen, Toben und Babbeln zusammenbringen und uns Eltern in gemütlicher Runde austauschen. Kommt gerne vorbei. Termine werden noch bekannt gegeben, Infos bei Christina: presse@vsnk.de

Yoga mit Felica: Freitags 18.30-19.30 Uhr im Sportraum: Der Kurs bietet eine Kombination aus Anstrengung, Kräftigung, Entspannung und Dehnung an. Ziel des Kurses ist es, das die Teilnehmerinnen leicht verschwitzt, aber vollkommen entspannt mit positiven Gedanken und Gefühlen von Glückseligkeit den Sportraum verlassen. Weitere Informationen zu den Kursen (Ort und Zeit) befinden sich auf dem aktuellen Kursplan am Brett oder auf der Homepage.

Yoga mit Markus: Mittwochs 18.30-19.30 Uhr: vom 01.01. bis 31.03. virtuell, vom 01.04. bis 30.09. im Sportraum in Präsenz und vom 01.10. bis 31.12. wieder virtuell.

Beachvolleyball: Donnerstags 18 - 19.30 Uhr von April bis September. Infos bei Matze: webmaster@vsnk.de

Faustballtraining: Dienstags 19 Uhr in der Turnhalle der Wessenbergschule (Hallensaison) oder auf dem Faustballplatz am Bootshaus (Feldsaison), anschl. Vesper-Hock im Teamraum. Infos unter faustball@vsnk.de

Tanztraining Historische Tänze - English Country Dance: Donnerstags (außer Sommerferien / Dezember / Feiertage) 19.30-21.30 Uhr im Großen Saal des Bootshauses. Interessierte sind herzlich willkommen! Tanzpartner*innen nicht erforderlich. Infos: Nina Rose 0175-9307552 und Susann Thiers 07531/68407 oder tanztaverne@vsnk.de

Spielenachmittag: Mittwochs alle 14 Tage (ungerade Wochen) um 15 Uhr im Wintergarten des Bootshauses. Infos bei Traudel Schildnitz, Tel. 07531/74983.

Kontakt:

Kanusportstätte, Freizeitzentrum und Gästehaus:

Verein für Sport und Natur Konstanz e.V.

Rudolf-Diesel-Straße 30

78467 Konstanz,

Telefon 07531/53850

e-mail: kontakt@vsnk.de

www.vsnk.de

Weitere Informationen
zu Veranstaltungen sowie
Anfrage und Buchung
unter **vsnk.de**



Zimmervermietung:

e-mail: zimmervermietung@vsnk.de

***Titelbild:** Faustballer-Ausflug 2023; Herrlicher Panoramablick über den westlichen Bodensee; Anstieg vom Bödele zur Hochälpelehütte im Bregenzerwald. Unterkunft war in Lingenau - dort führte eine Wanderung durch das geologisch interessante Quelltuffgebiet an der Bolgenach.*

