



VSNK
KIDS

2025

Herzliche Einladung
zum Vereinsleben!



Mitglied im
Badischen
Sportbund



Mitglied im
Deutschen
Kanu-Verband



Mitglied im
Bodensee-
Kanu-Ring e.V.



Mitglied im
Stadtjugendring und
Stadtspartverband



Januar 2025

Samstag, 04.01., 16 Uhr: **Neujahrsempfang**: Gemütliches Treffen am Lagerfeuer

Dienstag, 07.01., 19 Uhr: **Faustballtraining** im neuen Jahr, Wessenbergturnhalle

Donnerstag, 09.01., 19 - 21.30 Uhr: Erstes **Tanztraining** „Historische Tänze English Country Dance“

Freitag, 10.01., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Donnerstag, 16.01., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Februar 2025

Samstag, 08.02., 12 - 20 Uhr: **Jane Austen Ball im Taumond** ~ English Country Dance, Anmeldung per Email: tanztaverne@vsnk.de; Details siehe www.vsnk.de

Donnerstag, 13.02., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Freitag, 14.02., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Beim Bouleturnier sind alle Gewinner!



Back-Workshop: mit vereinten Kräften unter fachmännischer Anleitung.

März 2025

Sonntag 09.03., 14 Uhr: **Jahreshauptversammlung**: Während der Versammlung gibt es eine Kinderbetreuung

Freitag, 14.03., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 15.03., 9 - 16 Uhr: **1. Außenarbeitseinsatz** für Groß und Klein inkl. Spielplatzkontrolle und Sandkastenentleerung; 12 - 12.30 Uhr Mittagessen

Samstag, 15.03., 12 - 20 Uhr: **Frühlingstaverne im Lenzmond** ~ Tänze „Wilde Mischung“, Rollenspiel & Ambiente in Gewandung; Anmeldung per Email tanztaverne@vsnk.de

Donnerstag, 20.03., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 22.03.: **Back-Workshop**: Brot und Brötchen mit Ur-Dinkel. Details folgen per Mail oder im Internet.

Sonntag, 23.03.: **BKR: Rheinfahrt** Stein a. Rh. - Schaffhausen

Montag, 24.03.: **Mini-Arbeitsdienst**: Die Schränke und Betten in den Gästezimmern müssen von den Wänden in die Mitte des jeweiligen Raums gestellt werden. Infos folgen per Mail

Samstag, 29.03., 9 Uhr: **2. Arbeitsdienst**

Sonntag, 30.03., 10 Uhr: **Wildkräuterwanderung**: Kräuter sammeln, kochen und gemeinsam verspeisen. Anmeldung bei Ully Klöckner: umwelt@vsnk.de

April 2025

Samstag, 05.04., 9 Uhr: **3. Arbeitsdienst**

Freitag, 11.04., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 12.04.: **YOGA-Halbtagsseminar** mit Patricia. Details folgen per Mail.

VSNK KIDS Sonntag, 13.04.: **Fußballtag** mit Daniel für Kinder von 6-12 Jahren. Genaue Infos folgen per Mail.

Donnerstag, 24.04., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 26.04.: **Anpaddeln**. Nähere Infos folgen.

Samstag, 26.04., 12-20 Uhr: **Jane Austen Ball im Ostermond** ~* English Country Dance für Fortgeschrittene und Ambitionierte mit Katja Ehring, Tanzmeisterin der Fures Saltationum Kiel; Anmeld. per Email: tanztaverne@vsnk.de; Details siehe www.vsnk.de

Frische Energie tanken: ausgepowert vom anstrengenden Fußballtraining



Großes Interesse beim Wassersporttag - selbst die Kleinsten testen und probieren die angebotene Ausrüstung mit Begeisterung.

Mai 2025

Donnerstag - Sonntag, 01.-04.05.: **Bike & Boot im Altmühltal**. Details siehe www.vsnk.de

Sonntag, 04.05.: **BKR: Thurbummel**

Freitag, 09.05., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

VSNK KIDS Samstag, 10.05.: **Kletterwald**. Gemeinsam geht es in den Mainau Erlebniswald. Ab 6 Jahren und einer Mindestkörpergröße von 110 cm. Details siehe www.vsnk.de

Samstag, 17.05.: **Back-Workshop**: Backen mit Sauerteig: Details folgen per Mail.

Sonntag, 18.05.: **Militärhistorische Wanderung Teil 1** mit Günter und Heidrun: entlang des Festungsgürtels Kreuzlingen, ca. 10 km, Bottighofen - Kreuzlingen. Zu Beginn Führung, ca. 1,5 Std., Kostenbeitrag 5 CHF p.P., Teilnehmerzahl beschränkt, Anmeldung per Mail an haug.fn@gmx.de ! Wer nicht mitwandern will (kann), kann auch nur zur Führung kommen.



Nirgendwo anders: direkt vor unserem Vereinsheim - grandios

Donnerstag, 22.05., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 24.05., 09-18 Uhr: **Wassersporttag** mit La Canoa inkl. Bewirtung

VSNK Donnerstag, 29.05., 9.30 Uhr: **Familienwanderung**
KIDS **am bzw. um den Mindelsee;** mit Fahrgemeinschaften ab Vereinsheim; mit Michaela und Andi

Juni 2025

VSNK Samstag, 07.06., 13 Uhr: **Bumerang basteln** mit
KIDS Andi. Anmeldung bei seebumerangs@web.de

Sonntag, 22.06., 10 Uhr: **Boule-Turnier und gemeinsames Mittagessen.** Mit viel Spaß findet unser erstes Bouleturnier im Jahr statt. Für Tee, Kaffee und Knabberzeug ist gesorgt. Bitte bringt euch Mittagessen mit. Anmeld. bei Ullly über die Anmelde-
deliste an der Infotafel oder per Mail an umwelt@vsnk.de

Donnerstag, 26.06., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 28.06., 9 Uhr: **4. Arbeitsdienst** mit Hecken schneiden

Sonntag, 29.06.: **Mammern-Schaffhausen-Tour,** Paddeltour



Begrüßung zu Brot und Spiele

Juli 2025

Samstag, 05.07.: **BKR: Bodensee-Kanu-Marathon.** Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Freitag, 11.07., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Donnerstag, 24.07., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 26.07.: **Sonnenuntergangsfahrt** mit der historischen Fähre Konstanz. Weitere Infos folgen per Mail und an der Infotafel

An einladend gedeckter Tafel: Sommerfest der Tanztaverne





Tai Chi im Freien auf dem Vereinsgelände: sportlich und elegant.

Sonntag, 27.07.: **Sommerhock: Brot und Spiele.** Es gibt Spiele für Groß und Klein. Details folgen per Mail. Anmeldung bis 20.07., aber auch Kurzenschlossene sind herzlich willkommen!

Mittwoch, 30.09., ab 16.30 Uhr: **20. Turnier Faustball-Weltklasse** in Elgg, Besuch und Bildung von Fahrgemeinschaft, Eintritt Sfr. 10.-

August 2025

Freitag, 01.08., 17 Uhr: **Grillabend** mit anschließendem Paddelausflug. Beleuchtung wird benötigt.

Samstag, 02.08.: **Back-Workshop:** Mediterrane Brote für heiße Tage. Details folgen per Mail.

VSNK Sonntag, 03.08.: **Fußballtag**
KIDS Genaue Infos folgen per Mail.

Montag - Donnerstag, 04. - 07.08.: **Kinderfreizeit** in Zusammenarbeit mit der Stadt Konstanz; Infos folgen per Email bzw. unter www.vsnk.de

Dienstag, 05.08., ab 17 Uhr: **Internationales Faustball Abendturnier** in Wigoltingen, traditionell spielen Top-Teams aus der Schweiz, Deutschland, Österreich und Brasilien, Eintritt frei.

Freitag, 08.08., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

September 2025

Samstag - Sonntag, 06. - 07.09.: **BKR: Hochrheinfahrt:** Schaffhausen - Waldshut. 1. Tag bis Herdern

Dienstag, 09.09., 18.30 Uhr: **Faustball End-of-Season-Turnier:** gemeinsamer Trainingsabend mit unseren Faustballfreunden aus Kreuzlingen, Mix-Mannschaften, anschl. Grill-Hock

Donnerstag, 11.09., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Donnerstag, 11.09., 19 Uhr: Erstes **Tanztraining** „Historische Tänze English Country Dance“ nach der Sommerpause

Freitag, 12.09., 18 Uhr: **Paddelhock** mit Grillen für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 13.09.: **Back-Workshop:** „Baguette“, Details folgen per Mail oder auf der Website.

Samstag, 13.09.: **Faustballturnier** beim Turnverein Veringendorf (Kreis Sigmaringen) auf dem Höhensportplatz

Samstag, 20.09.: **Untere Thur.** Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Freitag - Sonntag, 26. - 28.09.: **Traditioneller Faustballer-Ausflug** (60. Ausflug in ununterbrochener Folge seit 1966 !) Diesesmal wird Quartier bezogen in Zöblen im Tannheimer Tal,

Faustballer-Ausflug: auf dem Stöcklewaldturm bei Schonach,



Österreich. Anvisiert ist die Besteigung der Schochenspitze mit Blick in die Täler mit Traualpsee, Visalpsee und Haldensee. Nähere Infos bei den Trainingsabenden.

Samstag, 27.09., 9 Uhr: **5. Arbeitsdienst**

Samstag, 27.09., 14.30 Uhr: „**Tanzen wie zu Jane Austens Zeiten**“, VHS-Workshop , beschwingter „English Country Dance - Tanznachmittag für Denker und Romantiker. Anmeldung über VHS (www.vhs-landkreis-konstanz.de/)

Sonntag, 28.09.: **Herbstfest** für Groß und Klein. Gemütliches Beisammensitzen und mit Oya wird leckerer Apfelsaft gepresst.

Oktober 2025

Samstag, 04.10.: **Abpaddeln**, nähere Infos folgen

Sonntag, 05.10.: **Boule-Turnier und gemeinsames Mittagessen**. Mit viel Spaß findet unser zweites Bouleturnier im Jahr statt. Für Tee, Kaffee und Knabberzeug ist gesorgt. Bitte bringt euch Mittagessen mit. Anmeld. bei Ullly über die Anmeldeleiste an der Infotafel oder per Mail an umwelt@vsnk.de

Donnerstag, 09.10., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Rauchende Köpfe und teils ratlose Gesichter beim beliebten Pub-Quiz



Manchmal wird auch eine Reportage daraus: Der SWR filmt die Herstellung der Springerle beim Backseminar mit unserem Springerle-König Andi und zeigt dies in der Sendung SWR-aktuell.

Sonntag, 12.10.: **Militärhistorische Wanderung Teil 2**, entlang des Festungsgürtels Kreuzlingen, mit Heidrun und Günter; Anmeldung oder Infos: haug.fn@gmx.de

Samstag, 18.10., gantztägig: **Erste-Hilfe-Kurs** beim DLRG-Heim inkl. anerkannter Bescheinigung (z.B. für Führerschein). Anmeldung erforderlich (mind. 10 Teilnehmer). Details folgen per Mail.

Sonntag, 19.10.: **YOGA - Halbtagsseminar** mit Patricia.

Samstag, 25.10., 12 - 20 Uhr: **Herbsttaverne im Weinmond ~ Mittelalterliche Tänze, Rollenspiel & Ambiente** in Gewandung in geselliger Atmosphäre im Bootshaus. Anmeldung per Email tanztaverne@vsnk.de

Freitag, 31.10.: **Pub Quiz** - Testes euer Allgemeinwissen bei irischem Bier und gutem Essen. Anmeldung bis 26.10. bei vorstand@vsnk.de

November 2025

Donnerstag, 06.11., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Freitag, 14.11., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 15.11, 9 Uhr: **6. Arbeitsdienst**: Laubarbeiten und das Gelände Winterfest machen

Samstag, 22.11., 13 Uhr: **Springerle backen**, Anmeldung bei seespringerle@web.de

Sonntag, 23.11., 9.30 Uhr: **Programmsitzung**: Wer hat Ideen für das nächste Jahr? Planung des nächsten Jahres bei gemeinsamem Frühstück - jeder bringt was mit. Brötchen werden gestellt.

Sonntag, 23.11.: **BKR: Eisfahrt** von Konstanz auf die Reichenau und zurück

Samstag, 29.11., 9 Uhr: **7. Arbeitsdienst**: Laubarbeiten

Samstag, 29.11., 12-20 Uhr: **Jane Austen Ball im Nebelmond** ~ English Country Dance. Kein Tanzpartner erforderlich! Zu Beginn Crashkurs. Anmeldung per Email tanztaverne@vsnk.de

Spannend: was ist drin im Nikolaus-Säckle? - Glückliche Kindergesichter



Aufmerksame Zuhörer bei der Weihnachtsgeschichte

Dezember 2025

Donnerstag, 04.12., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 13.12., 12-20 Uhr: **Adventstanz** der Tanztaverne ~ English Country Dance

Samstag, 13.12., 13.30 Uhr: **Paddelhock** im Advent mit Lagerfeuer und Glühwein

VSNK KIDS Sonntag, 14.12., 14 Uhr: **VSNK-Weihnachtsfeier** für Groß und Klein.

Dienstag, 16.12., 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.

Ausblick 2026

Dienstag, 03.01.26: **Neujahrsempfang**

Donnerstag, 15.01.26, 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Sonntag, 08.03.26, 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.

Zirkeltraining mit Ausdauer-Intervall-Elementen mit Heike: Dienstags 21.01. - 25.03., 18 - 19 Uhr: Schwerpunkt der einzelnen Stationen sind kräftigende Übungen für den ganzen Körper.

Rücken und Core Training mit Heike: Dienstags 18-19 Uhr (ab Ostern): Unsere Wirbelsäule wird durch ein komplexes Muskelkorsett gestärkt u. geschützt. Core (= Kern) Training stärkt und stabilisiert die innere, tiefliegende Zentrums-Muskulatur, vor allem die Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur.

Tai Chi mit Stefan: Dienstags 18-19 Uhr (17.06. - 15.07.): Tai Chi (nach dem traditionellen Yang Stil) harmonisiert, steigert die Energie und kann uns mental Entspannen.

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

VSNK 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. Genaue Termine werden noch bekannt gegeben.

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

Pilates mit Vanessa: Donnerstags 18 - 19 Uhr: Der Kurs konzentriert sich auf die Stärkung der Körpermitte (Core), Flexibilität und Körperhaltung.



Medaillen und Urkunden für alle teilnehmenden Kids am Fußballtag

High Intensity Intervall Training (HIIT) mit Vanessa: Donnerstags 17-18 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.

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

Tanztraining Historische Tänze - English Country Dance: Donnerstags (außer Sommerferien / Dezember / Feiertage) 19-21 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

VSNK testet Neues: An ausgewählten Tagen 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!

Kontakt:

Kanusportstätte, Freizeitzentrum und Gästehaus:

Verein für Sport und Natur Konstanz e.V.

Rudolf-Diesel-Straße 30

78467 Konstanz,

e-mail: kontakt@vsnk.de

www.vsnk.de

Aktuelle Informationen
zu Veranstaltungen unter

[www.vsnk.de/
programm](http://www.vsnk.de/programm)



Zimmervermietung:

e-mail: zimmervermietung@vsnk.de

Anmeldungen zu Veranstaltungen bitte,
soweit nicht anders kommuniziert, an

anmeldung@vsnk.de

*Faustballer-Ausflug 2024: Abgelegen und einsam -
Selbstversorgerhaus „Entenhäusle“ beim Griesgethof im Naturpark
zwischen Triberg, St. Georgen und Furtwangen, umgeben von
zwei Fischteichen, Grillstellen und Spielwiesen - mobilfunkfreie Zone*

