



2026

VSNK
KIDS

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 2026

Samstag, 03.01., 15 Uhr: **Neujahrsempfang**: Gemütliches Treffen bei Sekt und Knabberien

Donnerstag, 08.01., 19:15–21.30 Uhr: Erstes **Tanztraining** „Historische Tänze English Country Dance“

Dienstag, 13.01., 19 Uhr: Erstes **Faustballtraining** im neuen Jahr, Wessenbergturnhalle. Interessenten willkommen.

Mittwoch, 14.01., 15 Uhr: **Spielemittag** für Groß und Klein

Donnerstag, 15.01., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Freitag, 16.01., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag 17.01., 16.30 Uhr: **Paddler Winterfeier**

Samstag 17.01., 12–20 Uhr: **Jane Austen Ball im Eismond** – English Country Dance. Crashkurs für Einsteiger um 13 Uhr. Anmeldung per E-Mail: tanztaverne@vsnk.de

Mittwoch, 28.01., 15 Uhr: **Spielemittag**

Jahreshauptversammlung



Februar 2026

Mittwoch, 11.02., 15 Uhr: **Spielemittag**

Donnerstag, 19.02., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Freitag, 20.02., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Mittwoch, 25.02., 15 Uhr: **Spielemittag**

Freitag, 27.02., 19.30 Uhr: **Spieleabend** für Groß und Klein

März 2026

Sonntag, 08.03., 14 Uhr: **Jahreshauptversammlung**
Bitte erscheint zahlreich. Während der Versammlung gibt es eine Kinderbetreuung.

Mittwoch, 11.03., 15 Uhr: **Spielemittag**

Donnerstag, 12.03., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Freitag, 13.03., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 14.03., 9 Uhr: **1. Arbeitsdienst**

Samstag, 21.03., 10–15 Uhr: **Fahrradcheck**: Bring dein Fahrrad vorbei und mache es zusammen mit Julia und Sebastian wieder fit für das Frühjahr

Samstag, 21.03., 12–20.30 Uhr: **Frühlingstaverne im Lenzmond** – Historische Tänze „Wilde Mischung“, Rollenspiel & Ambiente in Gewandung und in geselliger Atmosphäre.
13 Uhr Crashkurs **für Anfänger**. Anmeldung per E-Mail: tanztaverne@vsnk.de

Mittwoch, 25.03., 15 Uhr: **Spielemittag**

Samstag, 28.03., 9 Uhr: **2. Arbeitsdienst**



Viele Boote zum Testen beim Wassersporttag

Sonntag, 29.03., 10 Uhr: **Wildkräuterwanderung** - Kräuter sammeln, kochen und gemeinsam verspeisen. Details: www.vsnk.de, Anmeldung bis 26.03. bei Ullly Klöckner: umwelt@vsnk.de


April 2026

Mittwoch, 08.04., 15 Uhr: **Spielemittag**

Donnerstag 09.04., 19-22 Uhr: **Tanz-Workshop „Just in Time“** zum Epochenball mit Katja Ehring, Tanzmeisterin der Fures Saltationum Kiel. Vorkenntnisse sind erforderlich. Anmeldung per Email: tanztaverne@vsnk.de

Freitag, 10.04., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 11.04., 12-20 Uhr: **Epochenball im Ostermond** - English Country Dance im Luthersaal, Schulstraße 6. Um 13 Uhr Crashkurs für Anfänger. Anmeldung per E-Mail: tanztaverne@vsnk.de

VSNK  Sonntag, 12.04.: VSNK Kids **Fußballtag** mit Daniel für Kinder von 6-12 Jahren. Genaue Infos folgen per Mail und unter www.vsnk.de

Donnerstag, 16.04., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Sonntag, 19.04., 11 Uhr: **Anpaddeln**. Nähere Infos folgen.

Mittwoch, 22.04., 15 Uhr: **Spielemittag**

Sonntag, 26.04.: **Paddeln** - BKR - WW-Ausfahrt Sitter
Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Mai 2025

Sonntag, 03.05.: **Paddeln** - BKR-Thurbummel

Mittwoch, 06.05., 15 Uhr: **Spielemittag**

Donnerstag, 07.05., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Freitag, 08.05., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder.
Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Sonntag, 17.05., 10 Uhr: **Boule-Turnier**: Gemeinsam wird fair gegeneinander gekämpft. Bitte bringt etwas für das Mittagessen mit. Anmeldung bis 12.05. bei Ullly Klöckner: umwelt@vsnk.de

Mittwoch, 20.05., 15 Uhr: **Spielemittag**

Juni 2026

Mittwoch, 03.06., 15 Uhr: **Spielemittag**

Donnerstag, 04. - Sonntag, 07.06.: **Boot & Bike - Tourwochenende**: gemeinsames Wochenende mit Booten und Fahrrädern. Nähere Infos zu Ort und Zeit werden beim Paddelhock besprochen.

Donnerstag-Sonntag, 04.-07.06.: **Tanztaverne** - Teilnahme der Tänzer am 50. LAG-Jubiläum mit Workshops und Ball im Schloss Hersberg in Immenstaad



„Es summt und brummt“ - alles Wissenswerte mit einer Imkerin

Donnerstag, 11.06., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Freitag, 12.06., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder.
Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Mittwoch, 17.06., 15 Uhr: **Spielemittag**

Samstag, 20.06., 18 Uhr: **Sommersonnenwende-Feier**

Sonntag, 21.06.: **Wanderung durch den Chastler Tobel** zu Schloss und Burgruine mit Günther und Heidrun. Details findet ihr zwei Wochen vorher auf www.vsnk.de

Samstag, 27.06.: **Paddeln** Mammern - Schaffhausen. Nähere Infos zu Ort und Zeit werden beim Paddelhock am 12.06. besprochen.

Sonntag, 28.06.: **Tanztaverne** - Ausflug nach Mammern zum „Tanz im Rosengarten“

VSNK Sonntag 28.06.: **„Bienentag“** Alles rund um die **KIDS** Bienen, Honig usw. mit einer Imkerin. Details folgen per E-Mail. Kinder mit Altersangabe bitte anmelden.

Juli 2026

Mittwoch, 01.07., 15 Uhr: **Spielemittag**

Donnerstag, 02.07., 19 Uhr: **Vorstandssitzung**

Samstag, 04.07., 9 Uhr: **3. Arbeitseinsatz** - Hecken schneiden

Freitag, 10.07., 19:30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder.
Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 11.07.: **Paddeln** - BKR-Sternfahrt

Sonntag, 12.07.: **Brot und Spiele** für Groß und Klein.
Details folgen auf www.vsnk.de

Mittwoch, 15.07., 15 Uhr: **Spielemittag**

Samstag, 18.07.: **Historische Fährfahrt**. Details folgen per E-Mail

VSNK Sonntag, 26.07.: **Fußballtag** mit Daniel für Kinder **KIDS** von 6-12 Jahren. Genaue Infos folgen per Mail und unter www.vsnk.de

Mittwoch, 29.07., 15 Uhr: **Spielemittag**

Donnerstag, 30.07., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Tanztaverne: Alle festlich gewandtet



August 2026

Montag - Freitag, 03. - 07.08.: **Kinderfreizeit:** Infos zum Programm folgen auf www.vsnk.de

Dienstag, 04.08., ab 17 Uhr: **Internationales Faustball Abendturnier** in Wigoltingen, traditionell spielen Top-Teams aus der Schweiz, Deutschland, Österreich und Brasilien, Eintritt frei.

Mittwoch, 05.08., 17.30 Uhr: **Weltklasse Elgg** - Faustballturnier mit den weltbesten Klubmannschaften sowie als Highlight Länderspiel Schweiz vs. Brasilien. Eintritt Sfr. 10.-

Mittwoch, 12.08., 15 Uhr: **Spielemittag**

Freitag, 14.08.: **Paddler Sommerhock** mit gemeinsamem Grillen

Samstag, 15.08.: **Tanztaverne:** Auftritt am Zürichsee

September 2026

Samstag - Sonntag, 05. - 06.09. **Paddeln** - BKR-Hochrheinfahrt Schaffhausen - Waldshut

Dienstag, 08.09., 18 Uhr: **Faustball End-of-Season-Turnier:** gemeinsamer Trainingsabend mit unseren Faustballfreunden aus Kreuzlingen, Mix-Mannschaften, anschl. Grill-Hock

Mittwoch, 09.09., 15 Uhr: **Spielemittag**

Freitag, 11.09., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 12.09.: **Tanztaverne:** Teilnahme am Vorbereitungsworkshop in Bruchsal für den Regency-Ball mit Isolde Kaiser.

Sonntag, 13.09.: **Wandern** - leichte Bergwanderung Tanzboden ab Rieden/Rickenpass ob Wattwil mit Günther und Heidrun. Details findet ihr zwei Wochen vorher auf www.vsnk.de



Paddler vor Campingplatz zwischen Markelfingen und Allensbach

Sonntag, 13.09.: **Boule-Turnier:** Gemeinsam wird fair gegeneinander gekämpft. Bitte bringt etwas für das Mittagessen mit. Anmeldung bis 09.09. bei Ullly Klöckner: umwelt@vsnk.de

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

Donnerstag, 17.09., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Samstag, 19.09., 9 Uhr: **4. Arbeitseinsatz**

Mittwoch, 23.09., 15 Uhr: **Spielemittag**

Freitag - Sonntag, 25. - 27.09.: (61.) **Traditioneller Faustballer-Ausflug:** Im Französischen Jura im Espace Morteau wird Unterkunft bezogen. An der Quelle des Dessoubre im Cirque de Consolation eröffnet sich ein wilder Talschluss am „Ende der Welt“ und vermittelt mit dem kulturellen Kleinod der Priorei Notre-Dame eine düstere und unberührte Atmosphäre.

Samstag, 26.09., 9 Uhr: **5. Arbeitsdienst**

Oktober 2026

Samstag – Sonntag, 03. – 04.10.: **Paddel-Wochenende:** gemeinsam paddeln wir vom Verein nach Radolfzell und übernachten dort bei den Naturfreunden. Details folgen per Mail und unter www.vsnk.de


Mittwoch, 07.10., 15 Uhr: **Spielemittag**

Freitag, 09.10., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Samstag, 10.10.: **Tanztaverne Ausfahrt:** Regency-Ball „Lebensfreude und Eleganz“ im Schloss Rastatt mit Isolde Kaiser

Donnerstag, 15.10., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Mittwoch, 21.10., 15 Uhr: **Spielemittag**

VSNK  Samstag 24.10., 10 Uhr: **Igelhäuschen bauen** mit Schrauben, Sägen und Hämmern bauen wir gemeinsam Igelhäuschen. Details folgen per Mail und auf www.vsnk.de

Der geschäftsführende Vorstand mit zwei Jubilaren



Wir dürfen schon immer wieder stolz sein über die schöne Lage.

Samstag, 24.10., 12 – 20 Uhr: **Herbsttaverne im Weinmond** – Mittelalterliche Tänze, Rollenspiel & Ambiente in Gewandung und geselliger Atmosphäre. Um 13 Uhr Crashkurs für Anfänger. Infos: www.vsnk.de/programm Anmeldung per E-Mail: tanztaverne@vsnk.de

Samstag, 31.10.: **Pub Quiz:** Testet euer Allgemeinwissen bei irischem Bier und gutem Essen. Anmeldung bis 26.10. bei anmeldung@vsnk.de

November 2026

Mittwoch, 04.11., 15 Uhr: **Spielemittag**

Samstag, 07.11., 9 Uhr: **6. Arbeitseinsatz:** Laubarbeiten

Donnerstag, 12.11., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Freitag, 13.11., 19.30 Uhr: **Paddelhock** für alle Mitglieder. Infos bei Kristin: kanu@vsnk.de

Mittwoch, 18.11., 15 Uhr: **Spielemittag**

Samstag, 21.11., 9 Uhr: **7. Arbeitseinsatz**

Samstag, 21.11., 14 Uhr **Springerle Backen** mit Andy

Sonntag, 22.11., 9.30 Uhr: **Programmsitzung**: Bringt eure Idee für das nächste Jahr mit ein, damit wir ein buntes und vielfältiges Programm anbieten können. Ihr könnt uns gerne auch im Voraus schon mögliche Termine schicken.

Sonntag, 22.11.: **Paddeln** - BKR-Eisfahrt

Samstag, 28.11., 12-20 Uhr: **Janes Austen Ball im Nebelmond** - English Country Dance. Um 13 Uhr Crashkurs für Anfänger.
Infos: www.vsnk.de/programm. Anmeldung per E-Mail: tanztaverne@vsnk.de



In Kürze können hier leckere Sachen gegrillt werden.

Samstag, 12.12.: **Paddler-Weihnachtsfeier**

Dienstag, 15.12., 19 Uhr: **Traditionelle Weihnachtsfeier der Faustballer**. Nach dem Aperò gibt es das große Raclette-Essen: „Es wird gebrutzelt was geht!“ Anschließend werden Bilder vom diesjährigen Ausflug gezeigt.

Mittwoch, 16.12., 15 Uhr: **Spielemittag**

Mittwoch, 30.12., 15 Uhr: **Spielemittag**

Ausblick 2027

Samstag, 03.01., 15 Uhr: **Neujahrsempfang**: Gemütliches Treffen bei Sekt und Knabberien

Donnerstag, 07.01., 19 Uhr: **Erstes Tanztraining** der Tanztaverne

Donnerstag, 14.01., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Sonntag, 07.03., 14 Uhr: **Jahreshauptversammlung**

Dezember 2026

Mittwoch, 02.12., 15 Uhr: **Spielemittag**

Sonntag, 06.12.: **VSNK-Weihnachtsfeier** für Klein und Groß

Donnerstag, 10.12., 19 Uhr: **Erweiterte Vorstandssitzung**

Mit Spaß und Freude werden die Spielgeräte von Kindern genutzt.



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: Termine unter www.vsnk.de: Schwerpunkt der einzelnen Stationen sind kräftigende Übungen für den ganzen Körper.

Rücken und Core Training mit Heike: Termine unter www.vsnk.de: 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.

Tai Chi nach dem traditionellen Yang Stil mit Stefan: Termine unter www.vsnk.de: Tai Chi 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. 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: Donnerstag 18-19 Uhr: Der Kurs konzentriert sich auf die Stärkung der Körpermitte (Core), Flexibilität und Körperhaltung.



Regelmäßig Laubrechen gehört im Herbst zur Platzpflege dazu.

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.

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 und über www.vsnk.de, 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 2026 im Tannheimer Tal:

(Titelbild) Aufstieg zur Sonnenalm vom Füssener Jöchle zur Sonnenalm

(unten) Wanderung über Neunerköpfe, Landsberger Hütte, vorbei an Traunalpsee und Visalpsee. Leider bei nicht optimaler Sicht

