



GVO

Gewerbeverband Oberzentrum e.V.

GUZLE

JAHRESPROGRAMM 2020

September - Dezember



Eine Initiative des Teams
GVO PLUS

↗ gvo-vs.de

WAS IST GUZLE?

Die teilnehmenden Unternehmen sind sich der Wichtigkeit Ihrer Mitarbeiter/innen bewusst und unterstützen finanziell, dass Ihre Mitarbeiter/innen verschiedene Angebote kostenfrei wahrnehmen können. Dieser Beitrag ist freiwillig und eine gesonderte Leistung für die Arbeitnehmer/innen.

Vielen Dank an alle Referenten, Unterstützer, Spender, aber auch an die Mitglieder des TEAMS GVO PLUS. Toll, dass Sie sich alle in so vielfältiger Weise für unser GUZLE einsetzen!

ÜBERBLICK DER HALBJAHRESTERMINE:

SEPTEMBER

19.09. Atme dich frei

24.09. Renteninformation: Was steckt dahinter? 

OKTOBER

02.10. Linedance

05.10. Zurück ins Gleichgewicht | PMR

08.10. Fit & gesund – Rückenworkshop 

16.10. Handgelenkschonendes Arbeiten am PC 

21.10. Massage für den Hund 

23.10. Intuition geht vor Intelligenz 

NOVEMBER

04.11. Faszination | Suchtgefahr Neue Medien

05.11. Erfolg und Glück ist planbar 



GANZ EINFACH!

Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden:

Telefonisch: 07720 955 679-11
E-Mail: cdoerr@gvo-vs.de

Die Anmeldung ist verbindlich.

WER DARF?

Prinzipiell alle. GUZLE-Mitglieder sind kostenfrei mit einer zusätzlichen Person.

Nicht-GUZLE-Mitglieder erhalten eine Rechnung in Höhe der Kursgebühr.

BIN ICH GUZLE-MITGLIED?

Wenn dieser Flyer bei Ihnen im Unternehmen ausliegt, ist Ihr Unternehmen ein GUZLE-Mitglied. Den Flyer erhalten nur Mitglieder. Aber Sie können auch auf der letzten Flyerseite bei den GUZLE-Firmen nachsehen - allerdings werden es im Laufe des Jahres immer mehr - sonst fragen Sie einfach bei oben stehender Telefonnummer nach.

ICH KANN DOCH NICHT...

Dann melden Sie sich bitte ab, denn jeder Kurs findet prinzipiell statt - auch wenn es nur wenige Anmeldungen sind. Sollten kurzfristig mehrere Teilnehmer ausfallen, behalten wir uns vor, den Kurs zu verschieben.

Viel Spaß mit dem GUZLE-Programm 2020!

Ihr GVO

SAMSTAG, 19. SEPTEMBER 2020

Uhrzeit:	14.00 Uhr - 15.30 Uhr
Ort:	Schwimmbad St. Georgen Parkplatz Im Hochwald 6 78112 St. Georgen
Zielgruppe:	Für jeden offen
Referent:	Tobias Fritzsché, SchwarzwaldSeele
wie oft:	1x



Atme dich frei

In diesem Kurs werden wir uns ganz bewusst mit unserer Atmung verbinden. Wir werden die Natur und die frische Luft des Schwarzwalds nutzen, um mit unserer Atmung, Achtsamkeit und einfachen Körperübungen den Körper neu zu vitalisieren und unseren Kopf frei zu bekommen. Gemeinsam werden wir gezielt Geh- und Atemmuster hinzufügen, um die körpereigenen Energien zu aktivieren und Knochen und Rückenmuskulatur zu kräftigen. Hierdurch erfährt unser Körper eine erhöhte Sauerstoffzufuhr, die das Herz-Kreislauf-System stärkt, die Durchblutung, Nerven- und Drüsensystem anregt und die Organfunktionen im Körper stärkt.

Der Kurs bietet einen entspannenden und sanften Weg, um dem Alltag mit mehr Lebendigkeit und Wohlbefinden zu begegnen. Gelassenheit und innere Ruhe dürfen sich dabei einfinden. Wir erfahren Momente des „Hier und Jetzt“. Tipps, Tricks und einfache Übungen für den Alltag runden diesen Nachmittag ab.

Anmeldeschluss: 16. September 2020



SchwarzwaldSeele
Yoga und Entfaltungsbegleitung



DONNERSTAG, 24. SEPTEMBER 2020

Uhrzeit:	18.00 Uhr - ca. 19.30 Uhr
Ort:	Diakonisches Werk im SWB-Kreis 2. OG, Seminarraum Mönchweiler Str. 4 78048 VS-Villingen
Zielgruppe:	Erwachsene
Referent:	Erika Friedel, Dt. RV
wie oft:	1x



Meine Renteninformation: Was steckt genau dahinter?

Erika Friedel, Rentenberaterin der Deutschen Rentenversicherung, präsentiert in diesem Vortrag die wirklich wichtigen Dinge, die Sie wissen müssen, um Ihre Rente jetzt gut planen zu können.

Anhand Ihrer Renteninformation macht Sie Frau Friedel auf die Tücken der Rentenberechnung aufmerksam. Nach diesem Abend wissen Sie genau wie Sie Ihre Renteninformation lesen und verstehen können und welche Schlussfolgerungen und Maßnahmen sich daraus ergeben.

Der Kurs ist für alle gedacht, die wissen wollen, was genau hinter Ihrer Renteninformation steckt.

Anmeldeschluss: 21. September 2020



**Deutsche
Rentenversicherung
Baden-Württemberg**



FREITAG, 02. OKTOBER 2020

Uhrzeit:	17.00 Uhr
Ort:	Tanzschule Bernd Gramlich
	Saal 2 im 1. OG
	Gottlieb-Daimler-Str. 6
	78048 VS-Villingen
Zielgruppe:	Tanzbegeisterte jeden Alters
Referenten:	Anita Neidhardt-März
wie oft:	2 x



Linedance

Lust auf Tanzen und keinen Partner?

Line Dance gibt darauf eine Antwort.
Tanzen ohne Partner in der Gruppe auf fetzige
Musik, von Boogie-Rhythmen der 60-iger über
Popmusik der letzten Jahrzehnte bis zu latein-
amerikanischer Musik.

Voraussetzung ist lediglich die Freude am Tan-
zen in einer Gruppe.

Termine: Freitags 02.10.2020 / 09.10.2020

Anmeldeschluss: 28. September 2020



MONTAG, 05. OKTOBER 2020

Uhrzeit: 18.00 Uhr - 19.00 Uhr
Ort: Villingen-Schwenningen
Details werden noch bekannt gegeben.

Zielgruppe: alle
Referent: Susanne Riegger
wie oft: 3x



Zurück ins Gleichgewicht

Stressbewältigung durch progressive Muskelentspannung (PMR)

Fühlen Sie sich angespannt, nervös und unausgeglichen?

Dann lernen Sie in diesen drei Terminen eine einfache Entspannungsmethode kennen. PMR ist für viele eine gute Methode, da sie relativ schnell zu erlernen ist, keinerlei Hilfsmittel benötigt und jederzeit angewendet werden kann. Bei Angst, Anspannung oder Stress spannt sich automatisch die Muskulatur an. Je größer die Anspannung durch Druck, psychische Belastungen und Sorgen ist, desto größer sind auch die Muskelanspannungen im Körper. Diese möchten wir durch PMR auflösen. Probieren Sie es aus!

Termine: 05.10.2020 / 12.10.2020 / 19.10.2020

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2020



DONNERSTAG, 8. OKTOBER 2020

Uhrzeit: 18.00 Uhr - ca. 19.00 Uhr
Ort: Villingen-Schwenningen
Details werden noch bekannt gegeben.

Zielgruppe: Jedermann
Referent: Natascha Wendelin
wie oft: 1x



Fit & gesund – Rückenworkshop

Unser Alltag ist oftmals geprägt von zu langem Sitzen – egal ob im Büro, im Auto oder in der Bahn! Und das ohne große Unterbrechungen! Die einseitige Belastung in der Muskulatur führt häufig zu Verspannungen und Verkürzungen. Dagegen möchten wir etwas tun!

In diesem Workshop werden wir zunächst auf die Fragen eingehen, wie Rückenschmerzen überhaupt entstehen und was die Auslöser sowie Ursachen dafür sind. Auch wird im Fokus stehen, wie wir Rückenschmerzen beeinflussen und damit umgehen können.

Anschließend werden wir praktisch arbeiten. Dazu werde ich Übungen zur Selbstmassage, Dehnung, Kräftigung und Entspannung der Muskulatur zeigen. Wir mobilisieren, wo Spannungen sind und kräftigen, wo Stabilität erforderlich ist. Dabei lernen wir Übungen kennen, die einerseits leicht in den Alltag integriert werden können und die anderseits den unteren Rücken dauerhaft stärken.

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2020

Die Schwenninger
Krankenkasse



FREITAG, 16. OKTOBER 2020

Uhrzeit:	17.00 Uhr - ca. 18.30 Uhr
Ort:	Physiotherapiepraxis Reisch & Neumann Rottweiler Str. 4 78056 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Erwachsene
Referent:	Vladimir Reisch
wie oft:	1x



Handgelenkschonendes Arbeiten am PC

Mit unseren praxisnahen Tipps und Tricks werden Sie Ihren Arbeitsalltag am PC hervorragend meistern.

Physiotherapeutische Übungen, machen Sie zum Therapeuten in eigener Sache.

Anmeldeschluss: 14. Oktober 2020



PHYSIOTEAM-VS.DE



MITTWOCH, 21. OKTOBER 2020

Uhrzeit:	18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Ort:	Villingen-Schwenningen
	Details werden noch bekannt gegeben.
Zielgruppe:	Jedermann, mit und ohne Hund
Referent:	Simone Kikstein
wie oft:	1x



Massage für den Hund

- Indikationen pro und contra Massage
- Wann tue ich meinem Hund einen Gefallen mit einer Massage?

In der heutigen Zeit haben die Hunde oftmals mit den gleichen Problem wie wir Menschen zu kämpfen; ob Rücken, Hüfte oder Schulter. Wir wissen selber, wie wohltuend für uns solch eine Massage ist.

Es gibt einen kleinen Fachvortrag über Massage am Hund von einer Physiotherapeutin für Kleintiere mit anschließender Übung von Handgriffen zur Anwendung am eigenen Hund.

Anmeldeschluss: 19. Oktober 2020

FREITAG, 23. OKTOBER 2020

Uhrzeit:	17.00 Uhr - ca. 18.30 Uhr
Ort:	Physiotherapiepraxis Reisich & Neumann Rottweiler Str. 4 78056 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Erwachsene
Referent:	Waldemar Neumann
wie oft:	1x



Intuition geht vor Intelligenz

Fitness trifft Gesundheit. Erfahren Sie in diesem Vortrag die Rehabilitation der Bewegung als Ganzes. Erlernen Sie neue Bewegungsmuster und die Philosophie hinter dem Konzept. Gesundes und funktionelles Training das Spaß macht.

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2020



PHYSIOTEAM-VS.DE



MITTWOCH, 04. NOVEMBER 2020

Uhrzeit:	19.00 Uhr
Ort:	bwlv Fachstelle Sucht Großherzog-Karl-Str. 6 78050 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Eltern von Heranwachsenden
Referent:	Pia Wenzler, Sozialpädagogin (M.A.)
wie oft:	1x



Faszination und Suchtgefahr Neue Medien

Die Faszination neuer Medien hält besonders für Heranwachsende weiterhin an. Egal ob Smartphone, Konsole oder Computer, die Möglichkeiten sind beinahe unbegrenzt und jederzeit abrufbar. Soziale Netzwerke, Messenger Dienste und Spiele werden unter anderem zur Unterhaltung, Kommunikation, Identitätsentwicklung und Zugehörigkeitsempfindung genutzt und eingesetzt. Die Gefahr besteht dabei in der exzessiven und problematischen Nutzung.

Ab wann ist diese erreicht und was zeichnet eine Sucht in diesem Zusammenhang aus?
Was wird unter Medienkompetenz verstanden?
Was können Eltern in der Erziehung tun?
Wie können Kinder dazu zu befähigt werden, neue Medien reflektiert und kritisch zu nutzen?

Diesen und weiteren Fragen werden wir gemeinsam auf den Grund gehen.

Anmeldeschluss: 28. Oktober 2020

DONNERSTAG, 05. NOVEMBER 2020

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 19.30 Uhr
Ort: TAN COACHING
Wilhelm-Binder-Str. 19
78048 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe: Erwachsene
Referent: Levent Tan | Unternehmensberater | Business- und Mentalcoach
wie oft: 1x



Erfolg und Glück ist planbar

Dieser Impulsvortrag verbindet einfache, ein-gängige Erklärungen mit praktischen Lösungs-ansätzen für jeden, der mehr aus seinem Leben machen möchte. Hier wird anhand von wissen-schaftlich fundierten Modellen und praxisnahen Aufgaben aufgezeigt, welche Möglichkeiten der Teilnehmer hat, um ein erfolgreiches und er-fülltes Leben führen zu können. Zudem erfährt der Zuhörer wie er seine Ziele bestimmt und erfolgreich umsetzen kann. Alle beschriebenen Strategien sind leicht nachvollziehbar und kön-nen von jedem sofort angewendet werden. Dieser Vortrag motiviert und stärkt die Teilneh-mer, den für Sie richtigen Weg einzuschlagen, denn Erfolg und Glück sind planbar.

- Worin unterscheiden sich erfolgreiche von weniger erfolgreichen Menschen?
- Wie setze ich mir Ziele?
- Klarwerdung meiner Werte
- Wie werden aus Wünschen Ziele?
- Das retikuläre Aktivierungssystem (RAS)
- Tue einfach und komme in die Handlung

Anmeldeschluss: 29. Oktober 2020



UNSER GVO PLUS TEAM:

DANKE!

Amt für Jugend, Bildung, Integration und Sport JuBIS-JSI

Sabine Braun

Carolin Radtke

BBQ Berufliche Bildung gGmbH

Evi Burghart

biema

Jasmin Biermann-Gässler

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Rottweil - VS

Dr. Nicole Bösch

Diakonisches Werk im SBK

Anita Neidhardt-März

Die Schwenninger Krankenkasse

Christoph Gilb

Sonja Kimmich

Oliver Sykora

IHK Schwarzwald-Baar-Heuberg

Petra Fritz

Miriam Kammerer

Jobcenter Schwarzwald-Baar-Kreis

Sabine Hermann

Koordinationsstelle für Familien und Sozialarbeit

im Landratsamt SBK

Andrea Giurcich

Physioteam Reisich & Neumann

Julia Rothbächer

PTE - Pädagogisch Therapeutische Einrichtung

Klaus Idler

Eva Ummenhofer

SchwarzwaldSeele

Tobias Fritzsche

UNSERE GUZLE-FIRMEN:



ASPO Personalmanagement GmbH
Babtec Informationssysteme GmbH
Bad Dürrheimer Mineralbrunnen GmbH + Co. KG
Bader Führungselemente GmbH & Co. KG
Bechtle GmbH IT-Systemhaus Villingen
B & P Versicherungsmakler
Bürk Mobatime GmbH
Casa Moda
Consequent Gebäudereinigung
Druckerei Leute
Duale Hochschule Baden-Württemberg Villingen-Schwenningen
Eller repro + druck GmbH
Fela GmbH
Fink Präzisionstechnik GmbH & Co. KG
Johann Grießhaber GmbH & Co. KG
Hirt Stukkateurbetrieb GmbH & Co. KG
Identia Ausweissysteme GmbH
Kapphan · Huber · Roos · Majewski Wirtschaftsprüfer · Steuerberater · Rechtsanwälte
Kny + Kny Steuerberater
Krachenfels Handels GmbH
Holzbau Lauffer GmbH
LFK - Limberger Fuchs Koch und Partner mbB
mbenergy GmbH
motorenmaier GmbH
Müller Offset Druck GmbH
Nephrologisches Zentrum Villingen-Schwenningen GbR
Neuberger GmbH
L. Schäible GmbH & Co. KG
Die Schwenninger Krankenkasse
STEUERrat HIMMELSBACH & PARTNER
Autohaus Storz GmbH
Streit Service & Solution GmbH
Tellerrand Catering
Autohaus Ummenhofer
Volksbank Schwarzwald-Donau-Neckar eG
H. Waldmann GmbH & Co. KG
WBG - Wohnungsbaugesellschaft VS mbH
Welzer & Partner mbH
WS Süd GmbH Steuerberatungsgesellschaft

KONTAKT

www.gvo-vs.de



Für Fragen, Kritik und Anregungen wenden
Sie sich bitte an die Geschäftsstelle des
Gewerbeverbandes Oberzentrum e.V.

Albertistraße 2
78056 Villingen-Schwenningen

Telefon: 07720 955 679-11
Telefax: 07720 955 679-20
E-Mail: cdoerr@gvo-vs.de

Das GUZLE-Jahresprogramm ist eine Initiative des
TEAMS „GVO PLUS“



Gewerbeverbands Oberzentrum e.V.