



GVO

Gewerbeverband Oberzentrum e.V.

# GUZLE

## JAHRESPROGRAMM 2020

September - Dezember



GUZLE

Gemeinschaft **und**  
Zusammenhalt **erleben.**



Eine Initiative des Teams

GVO PLUS

➤ [gvo-vs.de](https://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](mailto: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 Fritzsche, 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

Kosten für  
Nicht-Guzle-  
Mitglieder:  
**25 €**

# 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

Kosten für  
Nicht-Guzle-  
Mitglieder:  
**20 €**

# 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 Tanzen in einer Gruppe.

**Termine: Freitags 02.10.2020 / 09.10.2020**

Anmeldeschluss: 28. September 2020



Kosten für  
Nicht-Guzle-  
Mitglieder:  
**50 €**

**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

**Die Schwenninger**  
Krankenkasse

Kosten für  
Nicht-Guzle-  
Mitglieder:  
**20 €**

# 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 andererseits den unteren Rücken dauerhaft stärken.

Anmeldeschluss: 01. Oktober 2020

**Die Schwenninger**  
Krankenkasse

Kosten für  
Nicht-Guzle-  
Mitglieder:  
**20 €**



# FREITAG, 16. OKTOBER 2020

**Uhrzeit:** 17.00 Uhr - ca. 18.30 Uhr  
**Ort:** Physiotherapiepraxis  
Reisich & Neumann  
Rottweiler Str. 4  
78056 Villingen-Schwenningen  
**Zielgruppe:** Erwachsene  
**Referent:** Vladimir Reisich  
**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



Kosten für  
Nicht-Guzle-  
Mitglieder:  
**15 €**

# 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

**Die Schwenninger**  
Krankenkasse

Kosten für  
Nicht-Guzle-  
Mitglieder:  
**15 €**

# 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



Kosten für  
Nicht-Guzle-  
Mitglieder:  
**15 €**

# MITTWOCH, 04. NOVEMBER 2020

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



## 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 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

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



## Erfolg und Glück ist planbar

Dieser Impulsvortrag verbindet einfache, eingängige Erklärungen mit praktischen Lösungsansätzen für jeden, der mehr aus seinem Leben machen möchte. Hier wird anhand von wissenschaftlich fundierten Modellen und praxisnahen Aufgaben aufgezeigt, welche Möglichkeiten der Teilnehmer hat, um ein erfolgreiches und erfülltes Leben führen zu können. Zudem erfährt der Zuhörer wie er seine Ziele bestimmt und erfolgreich umsetzen kann. Alle beschriebenen Strategien sind leicht nachvollziehbar und können von jedem sofort angewendet werden. Dieser Vortrag motiviert und stärkt die Teilnehmer, 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:



Werden  
auch Sie  
Guzle-  
Mitglied!

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 Griebhaber GmbH & Co. KG  
Hirt Stukkateurbetrieb GmbH & Co. KG  
Identa Ausweissysteme GmbH  
Kapphan · Huber · Roos · Majewski Wirtschaftsprüfer ·  
Steuerberater · Rechtsanwälte  
Kny + Kny Steuerberater  
Krachenfels Handels GmbH  
Holzbau Lauffer GmbH  
LFK - Limberger Fuchs Koch und Partner mbH  
mbenergy GmbH  
motorenmaier GmbH  
Müller Offset Druck GmbH  
Nephrologisches Zentrum Villingen-Schwenningen GbR  
Neuberger GmbH  
L. Schaible 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](http://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](mailto:cdoerr@gvo-vs.de)

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



GVO

Gewerbeverband Oberzentrum e.V.