

GVO

GUZZLE

JAHRESPROGRAMM 2019

2. HALBJAHR: Oktober - 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 besondere Leistung für die Arbeitnehmer/innen.

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

ÜBERBLICK DER HALBJAHRESTERMINE:

OKTOBER

22.10. Nistkästen & Co.



23.10. Klangschalenentspannung

29.10. Life Kinetik für zu Hause

NOVEMBER

04.11. Ganzheitliches Gedächtnistraining

07.11. Überschuldung von Personal



13.11. Das FIVE©

20.11. Linedance

DEZEMBER

07.12. EMS Schnuppertraining

04.12. Zurück ins Gleichgewicht





GANZ EINFACH!

Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden:

Telefonisch: 07720 955679-11

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 im Flyer die Liste nach Ihrem Unternehmen durchsuchen - allerdings werden es im Lauf 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 2019!

Ihr GVO

DIENSTAG, 22. OKTOBER 2019

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:30 Uhr
Ort: Umweltzentrum SBN e.V.
Neckarstraße 120 /
Auf der Möglingshöhe
78056 Villingen-Schwenningen
Referent: Johannes Nonnenmacher
wie oft: 1x
Zielgruppe: Familien, Auszubildende,
Junge Erwachsene



Nistkästen & Co.
Wir sorgen für ein Zuhause

Igel, Fledermaus und andere Säugetiere, aber auch Vögel, brauchen in unserer „verbauten“ Welt zunehmend unsere Hilfe bei der Suche nach einer Überwinterungsgelegenheit.

Wir bauen mit Ihnen verschiedene Nistkästen aus Holz, verzieren diese und thematisieren, warum diese Tiere solch eine Hilfe benötigen.

Material und Werkzeug werden gestellt.

Anmeldeschluss: 18. Oktober 2019



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
10 €

MITTWOCH, 23. OKTOBER 2019

Uhrzeit: 18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort: Klangschalenmassagen
Brunnhuber-Wabnig
General-Horn-Str. 5
78050 Villingen-Schwenningen
Referent: Eva Maria Brunnhuber-Wabnig
wie oft: 1x
Zielgruppe: Erwachsene



Klangschalenentspannung

Klangschalenentspannung in der Gruppe:

Zuerst werden von mir die Klangschalen und die Entstehung der Klangmassage vorgestellt. Bei einer ca. halbstündigen Entspannungssequenz haben Sie die Gelegenheit, in die Welt der Klänge einzutauchen.

Die Klangschalenmassage bzw. Klangschalenentspannung ist eine begleitende Methode zur Immunstärkung, Stressbekämpfung und somit Vorbeugung gegen das Burn-out-Syndrom.

Durch die Schwingung der Schalen, die verschiedene Frequenzen und sog. Obertöne vorweisen, lösen sich Verspannungen und Blockaden auf allen Ebenen. So kann man das Gesunde im Menschen unterstützen und Selbstheilungskräfte anregen.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung die nicht einengt und bringen Sie sich evtl. ein Kissen und eine Decke mit, Gymnastikmatten sind vorhanden.

Anmeldeschluss: 18. Oktober 2019



Mein Berufsverband
ist Mitglied
im Dachverband
für freie beratende
und Gesundheit
fördernde Berufe

Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
5 €

DIENSTAG, 29. OKTOBER 2019

Uhrzeit:	18:00 Uhr - 19:00 Uhr
Ort:	Die Schwenninger Krankenkasse Großer Saal Spittelstraße 50 78056 Villingen-Schwenningen
Referent:	Sonja Kimmich
wie oft:	1x
Zielgruppe:	Erwachsene



Life Kinetik für zu Hause

Workshop:

Jeder von uns nutzt seine 100 Milliarden Gehirnzellen, die wir seit Geburt haben, anders, aber keiner schöpft die riesigen Möglichkeiten auch nur annähernd aus.

Life Kinetik ist ein spielerisches Training für jedes Alter, das Spaß macht und schnell zu überraschenden, positiven Ergebnissen führt. Die Übungen schaffen neue Verbindungen zwischen den Gehirnzellen und ermöglichen so, das „schlummernde“ geistige Potenzial zu wecken. Je mehr Vernetzungen im Gehirn angelegt sind, desto höher ist die Leistungsfähigkeit, Flexibilität und Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns.

Die positiven Ergebnisse des Trainings sind unter anderem Stressreduzierung, Verbesserung der Aufmerksamkeit, Verbesserung der Handlungsschnelligkeit und vieles mehr. Lernen Sie in diesem Workshop praktische Übungen für Ihren Alltag kennen.

Anmeldeschluss: 22. Oktober 2019

Die Schwenninger
Krankenkasse

Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15€

MONTAG, 04. NOVEMBER 2019

Uhrzeit: 17.15 Uhr – 18.45 Uhr
Ort: Breite Mühle in der Baugenossenschaft Familieheim eG
Pontalierstraße 9
78048 Villingen-Schwenningen
Referent: Sabine Hummel
wie oft: 6x
Zielgruppe: Erwachsene



Ganzheitliches Gedächtnis- training

Der Kurs ist für alle Menschen geeignet, die etwas für sich und ihre geistige Fitness tun wollen.

Sie erleben ein intensives Gedächtnistraining verbunden mit Humor, Gesprächen, Bewegungs- und Entspannungselementen. Ohne Stress und mit viel Spaß werden die Merkfähigkeit, Konzentration und andere Gehirnfunktionen verbessert.

Termine: 04.11./ 11.11./ 18.11./ 25.11./
02.12./ 09.12.
jeweils von 17.45 Uhr bis 18.45 Uhr

Anmeldeschluss: 30. Oktober 2019



BREITE MÜHLE
BEI DER FAMILIENHEIM


Hummel
Gedächtnistraining

Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
42 €

DONNERSTAG, 07. NOVEMBER 2019

Uhrzeit:	14.00 Uhr – ca. 16.30 Uhr
Ort:	Diakonisches Werk Seminarraum 2. OG Mönchweilerstraße 4 78048 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Personalverantwortliche, Geschäftsführer, Firmeninhaber
Referenten:	Luitgard Schmieder
wie oft:	1 x



Überschuldung von Personal - Kompaktes „Know how“ für Arbeitgeber

Immer wieder sind Arbeitgeber und Personalverantwortliche mit dem Thema „Schulden, Lohnabtretung und Lohnpfändung“ konfrontiert. Das heißt für sie, „unfreiwillige Pflichten“ zu erfüllen, die ein gutes „Know how“ voraussetzen.

- Was muss ich als Arbeitgeber oder Personalverantwortlicher über dieses Thema grundsätzlich wissen?

- Welche „unfreiwilligen Pflichten“ habe ich beim Eintreffen von Lohnabtretungen oder Lohnpfändungen?

- Was bedeutet dies für das bestehende Arbeitsverhältnis?

- Wie kann ich meinen Mitarbeitenden in solch schwierigen Situationen vielleicht auch Hilfe sein?

Anmeldeschluss: 05. November 2019



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €

MITTWOCH, 13. November 2019

Uhrzeit: 18:00 Uhr – ca. 19:30 Uhr
Ort: Physiotherapiepraxis Reisich & Neumann
Rottweiler Straße 4
78056 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe: Erwachsene
Referent: Julia Rothbächer
wie oft: 1x



FIVE© - Rücken & Gelenkkonzept

Das FIVE© Rücken- und Gelenkkonzept:

Sie leiden unter Arthrose oder haben Rücken/
Gelenkbeschwerden?

Dann ist dieses Konzept genau das Richtige für
Sie.

Mit Rückwärtsbewegungen arbeitet FIVE© ent-
gegen der gebeugten Haltung und richtet den
Menschen selbst wieder auf. Die ursprüngliche
Beweglichkeit und Rumpfstabilität wird somit
gefördert.

Lernen Sie dieses revolutionäre Konzept und
seine Übungen für zu Hause in unserem FIVE
Workshop kennen und verbessern Sie Ihre Be-
weglichkeit- und Schmerzempfindlichkeit.

Kleidung: bequeme Sportkleidung, Turnschuh u.
Getränk

Anmeldeschluss: 11. November 2019



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15€

MITTWOCH, 20. NOVEMBER 2019

Uhrzeit: 18:15 Uhr - 19:15 Uhr
Ort: Tanzschule Bernd Gramlich
Gottlieb-Daimler-Straße 6
78048 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe: Tanzbegeisterte jeden Alters
Referent: Anita Neidhardt-März
wie oft: 2x



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 lateinamerikanischer Musik.

Voraussetzung ist lediglich die Freude am Tanzen in einer Gruppe.

Termine: 20.11./ 27.11.
jeweils von 18.15 Uhr bis 19.15 Uhr

Anmeldeschluss: 15. November 2019



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
50 €

SAMSTAG, 07. DEZEMBER 2019

Uhrzeit:	12:00 bis 18:00 Uhr nach Terminvereinbarung
Ort:	Bodystreet Villingen Am Romäusring Romäusring 27 78050 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Ab 18 Jahre
Referent:	Fabian Eichhorn
wie oft:	1x



EMS Schnuppertraining

EMS bedeutet Elektro-Muskel-Stimulation und ist eine echte Innovation im Fitnessbereich! Das EMS-Training basiert auf einem körpereigenen Prinzip: Jede Bewegung, die du machst, wird durch einen bioelektrischen Impuls vom Gehirn ausgelöst. EMS erlaubt die gezielte Ansteuerung von Muskelgruppen. Bei einem 1 Stündigen Schnupperkurs, werde ich Ihnen viele weitere Vorteile über das EMS-Trainings berichten und Ihnen zeigen wie Sie Ihre persönlichen Ziele schneller erreichen können.

Gerne können Sie sich für einen Schnupperkurs mit einer Begleitperson Anmelden. Planen Sie ca. 1 Stunde ein. Für eine persönliche und individuelle Trainingseinheit gestalten zu können, werden die Teilnehmer in Zeitgruppen eingeteilt.

Mitbringen: Kleidung, Turnschuhe/ Spezielle Trainingskleidung wird gestellt.

Weitere Kurse sprechen Sie mit dem Trainer ab.

Termine: 07.12 von 12:00 bis 18:00 Uhr
08.12. von 14:00 bis 18:00 Uhr

Anmeldeschluss: 04. Dezember 2019

BODY STREET

Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €

MITTWOCH, 04. DEZEMBER 2019

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Ort: Die Schwenninger Krankenkasse
Großer Saal
Spittelstraße 50
78056 Villingen-Schwenningen
Referent: Susanne Riegger
wie oft: 3x
Zielgruppe: Jedermann



Zurück ins Gleichgewicht

Stressbewältigung durch progressive Muskelentspannung (PMR)

Fühlen Sie sich angespannt, nervös und unausgeglichen?

Dann lernen Sie in diesen 3 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: 04.12/ 11.12/ 18.12
jeweils von 18.00 Uhr bis 19.00 Uhr

Anmeldeschluss: 02. Dezember 2019

Die Schwenninger
Krankenkasse

Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €



IHRE IDEE IST GEFRAGT...



IDEENSCHMIEDE



Damit das GUZLE-PROGRAMM für Sie attraktiv bleibt, wäre es toll zu wissen, welches Kursangebot oder Thema Sie interessieren würde!

Dieses Thema würde mich interessieren:

Dieses Kursangebot wäre spannend:

Bitte schicken Sie uns diesen Bogen ausgefüllt an die Faxnummer 07720 679-20

Alternativ freuen wir uns über eine kurze Email oder einen Anruf mit Ihren Ideen!

Email: info@gvo-vs.de
Tel: 07720 955 679-11

Ihr GVO PLUS TEAM

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

Nicole Bösch

Diakonisches Werk im SBK

Anita Neidhardt-März

Die Schwenninger Krankenkasse

Christoph Gilb

Sonja Kimmich

Kerstin Siebenmorgen

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

PTE- Pädagogisch Therapeutische Einrichtung

Klaus Idler

Eva Ummenhofer

Physioteam Reisich & Neumann

Julia Rothbächer

SchwarzwaldSeele

Tobias Fritzsche

UNSERE GUZLE-FIRMEN:



Werden
auch Sie
Guzle-
Mitglied!

ASPO Personalmanagement GmbH
Bad Dür rheimer Mineralbrunnen GmbH + Co. KG
Heilbrunnen
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 Gießhaber 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 mbB
mbenergy GmbH
motorenmaier GmbH
Müller Offset Druck GmbH
Nephrologisches Zentrum Villingen-Schwenningen GbR
Neuberger GmbH
L. Schaible GmbH & Co. KG
Die Schwenninger Krankenkasse
Stadtanzeiger
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 mbB

KONTAKT

www.gvo-vs.de



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

Albertstraße 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“

GVO