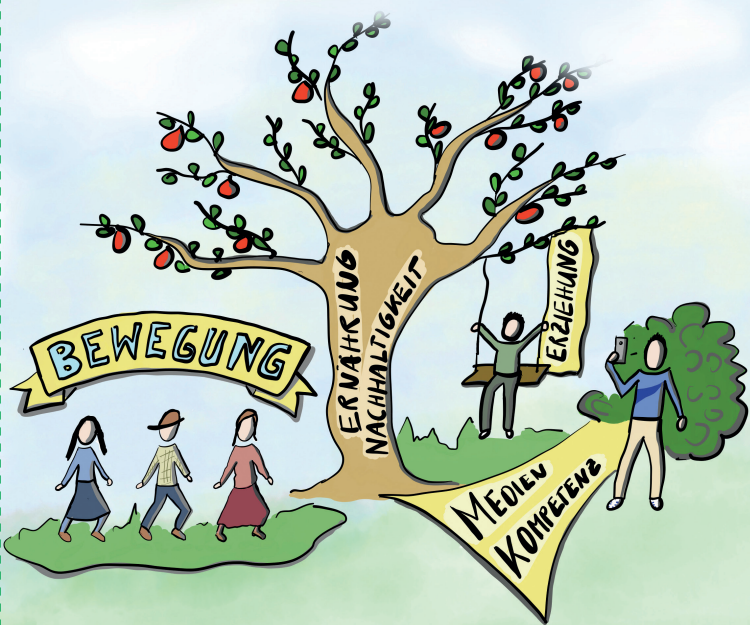




GUZLE

JAHRESPROGRAMM 1. Halbjahr 2025



Eine Initiative des Gewerbeverbandes Oberzentrum e.V.,
ausgearbeitet durch das
GVO TEAM 25 PLUS,
zur Förderung von Familien-
freundlichkeit in Unternehmen.



GVO

Was ist



GUZLE

In unserer Region versteht man unter einem Guzle ein Bonbon, sozusagen einen Bonus.

Und genau so ist unser GUZLE auch zu verstehen:

Die innovativen Unternehmen unserer Region haben verstanden, dass Mitarbeiter*innen ein wertvolles Gut sind. Besonders der Faktor Familie und alle Belange, die mit Familie verbunden sind, sorgen für das Wohlbefinden von Mitarbeiter*innen. Umso wichtiger ist es, dass heutige Unternehmen den Faktor **Familienfreundlichkeit** als einen echten **Wettbewerbsvorteil** verstehen und diesen in ihren Unternehmen fördern.

Und gemeinsam ist man stärker als alleine. GUZLE ist ein Zusammenschluss von Unternehmen, die über ihren finanziellen Beitrag Mitarbeiter*innen die Möglichkeit anbieten, an **vielfältigen Angeboten** teilzunehmen und das kostenlos!

Sollten Sie oder Ihr Unternehmen noch kein GUZLE-Mitglied sein, freuen wir uns über Ihre Teilnahme.

Wir hoffen, dass wir Ihnen auch mit dem diesjährigen Angebot einen bunten Blumenstrauß an Aktivitäten anbieten.

Sollten Sie noch Wünsche oder Anregungen haben, sind wir für Ihr Feedback offen.

Viel Spaß mit dem GUZLE-Programm 2025!

Ihr GVO TEAM 25 PLUS

Wie melde ich mich an ?



GANZ EINFACH!

Sie können sich über den QR-Code online,

oder telefonisch: 07720 955679-11
E-Mail: cdoerr@gvo-vs.de



anmelden.

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?

Den Flyer in Papierform erhalten nur Mitglieder. Aber Sie können auch im Flyer die Liste nach Ihrem Unternehmen durchsuchen - 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 2025!

Ihr GVO TEAM 25 PLUS

Unsere Angebote für das
Halbjahr 01 /2025
auf einen Blick



10.05.2025 Unterwegs mit der Kräuterhexe

15.05.2025 Bubble Soccer

20.05.2025 Steuererklärung leicht gemacht

23.05.2025 Line Dance –Schnupperstunde

03.06.2025 Smart auslösen – Handyfotokurs

05.06.2025 Klangschalenentspannung

24.06.2025 Hip-Hop Dance ab 40

27.06.2025 Kinder Yoga

01.07.2025 Balkonkraftwerke

08.07.2025 Suchtgefahr neue Medien



Unterwegs mit der Kräuterhexe – im Neckartäle



Datum:	Samstag, 10. Mai 2025
Uhrzeit:	9:30- ca. 12:30 Uhr
Ort:	Treffpunkt Parkplatz Sportplatz Dauchingen
Zielgruppe:	Erwachsene
Referent:	Jeanette Nopper
wie oft:	1x

Das Neckartäle ist bekannt für seine Artenvielfalt, und zwar das ganze vegetative Jahr über. Auf dem 3-stündigen Streifzug entdecken Sie Wildpflanzen der Saison und die typische Vegetation des Neckartäle am Rande von Dauchingen.

Bitte auf trittfestes Schuhwerk und wetterangepasste Kleidung achten. Das Gelände steigt immer wieder an. Eine gewisse Grundkondition und Trittsicherheit sollten daher vorhanden sein.

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €

Bubble Soccer



Datum:	Donnerstag, 15. Mai 2025
Uhrzeit:	18:00 - ca. 19:30 Uhr
Ort:	SoccerCenter VS Klimschpark 11 78126 Königsfeld
Zielgruppe:	Erwachsene ab 18 Jahren
Referent:	Robert Vorih
wie oft:	1x

Bubble Soccer ist eine neue Trendsportart aus Skandinavien, bei der der Spaßfaktor im Vordergrund steht und nicht das perfekte Dribbling.

Beim Bubble Soccer bekommt Ihr die Bubble-Bälle über den Oberkörper gezogen und könnt dann aufeinander losrennen und Euch gegenseitig „bumpen“ (= umrempeln, umschubsen, wegschieben, umrennen etc.). Grandioser Spaß ist vorprogrammiert!

Hier noch ein paar Hinweise des SoccerCenters VS:

- Bitte tragt beim Bubble Soccer Baumwoll- oder Funktions-T-Shirts. Bitte keine Träger-Tops, Muskelshirts o. ä., da die Gurte, mit denen ihr in den Bubbles fixiert werdet, sonst eine zu starke und unangenehme Reibung auf Eurer Haut erzeugen.
- Bitte bringt Eure Hallenschuhe mit.
- Kickschuhe oder Multi-Noppenschuhe sind nicht erlaubt.
- Die Mindestgröße beim Bubble Soccer liegt bei ca. 160cm und das Maximalgewicht liegt bei ca. 100kg

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €

Steuererklärung leicht gemacht – Tipps vom Profi!



Datum:	Dienstag, 20. Mai 2025
Uhrzeit:	18:00 - ca. 19:30 Uhr
Ort:	Lerner, Lachenmaier & Partner Villinger Straße 18 78056 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Alle die ihre Steuererklärung selber abgeben
Referent:	Michael Kratt
wie oft:	1x

Für die meisten Bürgerinnen und Bürger ist die Steuererklärung auch heute noch sehr komplex und schwierig auszufüllen. Oftmals reichen ein paar Tipps und Tricks und schon hat man viel Zeit und Nerven gespart.

Rechtsanwalt und Steuerberater Michael Kratt von der etablierten Kanzlei Lerner, Lachenmaier & Partner zeigt Ihnen in diesem Kurs verschiedene, allgemeine und verständliche Möglichkeiten auf, die Sie bei eventuell bei Ihrer Steuererklärung anwenden können.

In Kooperation mit:

 **LERNER LACHENMAIER & PARTNER**
Steuerberater · Rechtsanwälte · Wirtschaftsprüfer



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

Line Dance - Schnupperstunde



Datum:	Freitag, 23. Mai 2025
Uhrzeit:	17:00 - 18:00 Uhr
Ort:	Tanzschule Bernd Gramlich Vockenhauser Straße 4 (Winkler-Gebäude) 78048 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Alle, die Lust am Tanzen haben
Referent:	Anita Neidhardt-März
wie oft:	1x

Line Dance ist nicht nur Cowboystiefel und Countrymusik. Dieser Tanzbereich hat sich längst modernisiert. Je nach Stil sind die Bewegungen mal fließend und mal aktionsreich. Die Musik geht von Abba über Country und Pop bis hin zu Zucchero.

Geeignet für jede Person die tanzen liebt und sich bewegen möchte. Wenn es dann mal am Gegenstück für Paartanz fehlt, kann man sich hier prima austoben. Mit vielen Tanzbegeisterten tanzen wir in Linien dieselben Choreografien.

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15 €

Smart auslösen – Der Handyfotokurs



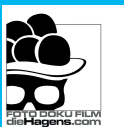
Datum:	Dienstag, 03. Juni 2025
Uhrzeit:	18:00 - ca. 19:30 Uhr
Ort:	Studio 1 Marie-Curie-Straße 1 78048 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Alle die gerne mit dem Smartphone Fotos machen
Referent:	Jens Hagen
wie oft:	1x

Die Zeit, in der man für gute Fotografie eine komplette Ausrüstung dabei haben musste, ist längst vorbei. In diesem Kurs lernen Sie, wie Sie Ihr Smartphone richtig einstellen, um damit wirklich gute Fotos zu machen.

Profi-Fotograf Jens Hagen zeigt Ihnen was Sie brauchen, um Ihren Bildern "Leben" einzuhauchen. Sie trainieren Ihr Auge, um gute Fotos schon zu sehen, bevor sie entstehen. Ihre Handy-Fotos werden so auf ein neues Level gehoben. Egal welche Smartphone-Marke Sie besitzen.

Profitieren Sie vom Wissen eines Profifotografen und lassen Sie sich die geballte Ladung Tipps & Tricks zum smarten Einstieg in die Handyfotografie nicht entgehen.

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15 €

Klangschalenentspannung - einzeln



Datum:	Donnerstag, 05. Juni 2025
Uhrzeit:	Ab 16:00 Uhr
Ort:	Klangschalenmassagen Brunnhuber-Wabnig General-Horn-Str. 5 78050 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Erwachsene
Referent:	Eva Maria Brunnhuber-Wabnig
wie oft:	1x

Klangschalenentspannung:

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.

Peter Hess Klangmassage © dient zur Tiefenentspannung, bei der die Schwingung über das Zellwasser weitergeleitet wird. Die Anwendung dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und des allgemeinen Wohlbefindens. 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.

Bei Fragen stehe ich Ihnen gerne unter 07721 / 4908 zur Verfügung!

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15 €

Hip-Hop Dance ab 40



Datum:	Dienstag, 24. Juni 2025
Uhrzeit:	19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort:	Tanzschule Gramlich Vockenhauser Str. 4 78048 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Alle Hip-Hop Dance begeisterte Personen ab 40 Jahren
Referent:	Alexandra Weiss
wie oft:	1x

Fürs Tanzen ist man nie zu alt!

Bei „Hip-Hop Dance ab 40“ merkst Du wie leicht es ist mit coolen Bewegungselementen und Rythmusgefühl deinen Körper optimal zu koordinieren. Wir tanzen leichte Choreografien zu speziellen Liedern und Mixes und genießen das Tanzen mit jeder Menge Fun und Action.

In diesem Kurs erhaltet Ihr einen kleinen, aber feinen Einblick ins heutige Hip-Hop Dancing und könnt dort neues lernen oder bekannte Moves auffrischen.

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €

Kinder Yoga



Datum:	Freitag, 27. Juni 2025
Uhrzeit:	15.00 – ca. 16.15 Uhr
Ort:	Physiopraxis Löffler Bert-Brecht-Str. 12 78054 VS- Schwenningen
Zielgruppe:	Kinder zwischen 4 und 8 Jahren
Referent:	Vanessa De Luca
wie oft:	1x

Kinderyoga legt spielerisch den Fokus darauf, sich auszuprobieren, die eigenen Grenzen zu erkunden und den Körper besser kennenzulernen.

Natürlich steht hier der Spaß an der Bewegung im Vordergrund. Kinderfreundliche Posen, Atemübungen und unterschiedliche, kindgerechte Entspannungsübungen fördern die bewegende Kraft und die Konzentrationsfähigkeit Ihres Kindes.

Dein Kind...

- lernt spielerisch Entspannung und Bewegung
- stärkt sein Selbstvertrauen und die Konzentration
- verbessert die Koordination und Beweglichkeit
- hat einfach Spaß ohne Leistungsdruck und Vergleiche
- Bequeme Kleidung und eine Sportmatte sind mitzubringen.

Hinweis: Die Eltern werden gebeten für die Dauer des Kurses nicht anwesend zu sein.

Vielen Dank für Ihr Verständnis.

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
Kinder 12 €

Balkonkraftwerke – Machen Sie „WATT“!



Datum:	Dienstag, 01. Juli 2025
Uhrzeit:	19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort:	Tanzschule Gramlich Vockenhauser Straße 4 78048 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Erwachsene mit Interesse an erneuerbaren Energien
Referent:	Bernd Gramlich
wie oft:	1x

Erneuerbare Energie ist unsere Zukunft! Ein Balkonkraftwerk bietet auch Mietern, bzw. Wohnungseigentümern an der Energiewende aktiv teil zu nehmen und ihre Stromrechnung zu senken! Aber auch immer mehr Hauseigentümer wollen solche Mini-PV-Anlagen (PV=Photovoltaik) z.B. auf Ihrer Garage. Vor allem das vereinfachte Anmeldeverfahren dieser Anlagen mit einer maximalen Leistung von 600 Watt macht das Ganze auch kostengünstig! Was ist ein Balkonkraftwerk? Wie funktioniert das technisch? Welche Möglichkeiten der Montage gibt es? Was ist sonst noch zu beachten!

Bernd Gramlich, vor allem bekannt durch die Tanzschule Gramlich, hat sich vor über zwei Jahren, Corona bedingt, ein zweites Standbein im Bereich Photovoltaik aufgebaut. Als gelernter Elektriker ist er auch eingetragener Fachbetrieb für PV bei der Handwerkskammer. „Photovoltaik macht süchtig, einmal damit angefangen, kann man nicht mehr aufhören!“

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15 €

Medienkonsum - Faszination und Suchtgefahr



Datum:	Dienstag, 08. Juli 2025
Uhrzeit:	19:30 - ca. 21:00 Uhr
Ort:	bwlv Fachstelle Sucht Großherzog-Karl-Str. 6 78050 VS-Villingen
Zielgruppe:	Eltern von Heranwachsenden
Referent:	Pia Wenzler
wie oft:	1x

Medienkonsum spielt besonders für Heranwachsende eine wichtige Rolle. 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. 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 sind mögliche Schutzfaktoren? Was können Eltern in der Erziehung tun? Diesen und weiteren Fragen werden wir gemeinsam auf den Grund gehen.

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €

Unsere GUZLE-Firmen 2025



Architekturbüro Jo Müller
ASPO Personalmanagement GmbH
Autohaus Erwin Ummenhofer GmbH
Autohaus Storz GmbH
Bad Dür rheimer Mineralbrunnen GmbH & Co. KG
Bader Führungselemente GmbH
Bechtle GmbH IT-Systemhaus
biema - beruflich richtig platziert
Bürk Mobatime GmbH
competition it-management GmbH
Consequent Gebäudereinigung GmbH
Druckerei LEUTE GmbH
Duale Hochschule Baden-Württemberg | DHBW VS
ELLER repro + druck GmbH
Fink Präzisionstechnik GmbH & Co. KG
H. Waldmann GmbH & Co. KG
Hirt Stukkateurbetrieb GmbH & Co. KG
Holzbau Lauffer GmbH
Hospiz Via Luce
IDENTA Ausweissysteme GmbH
IVS Bau GmbH
Johann Griebhaber GmbH & Co. KG
Kapphan + Partner | Partnerschaftsgesellschaft mbB
Kny + Kny Steuerberater GbR
L. Schaible GmbH & Co. KG
LFK PARTNER | Bußhardt Huber Partnerschaft mbB
Manfred Nirwing Immobilien
mbenergy GmbH
motorenmaier gmbh
MOTTO:lean!
Müller Offset Druck GmbH
Nephrologisches Zentrum Villingen-Schwenningen GbR
Neuberger GmbH
STEUERrat HIMMELSBACH & PARTNER
Tellerrand-Catering
vidida bkk
Volksbank Schwarzwald-Donau-Neckar eG
WBG | Wohnungsbaugesellschaft VS mbH
Welzer & Partner mbB
WOSZIDLO GMBH | WERKSTATTEINRICHTUNGEN
WS Süd GmbH Steuerberatungsgesellschaft



GUZLE

Hier können Sie sich anmelden

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

online:



Eine Initiative des Gewerbeverbandes Oberzentrum e.V.,
ausgearbeitet durch das
GVO TEAM 25 PLUS
zur Förderung von Familien-
freundlichkeit in Unternehmen.



GVO