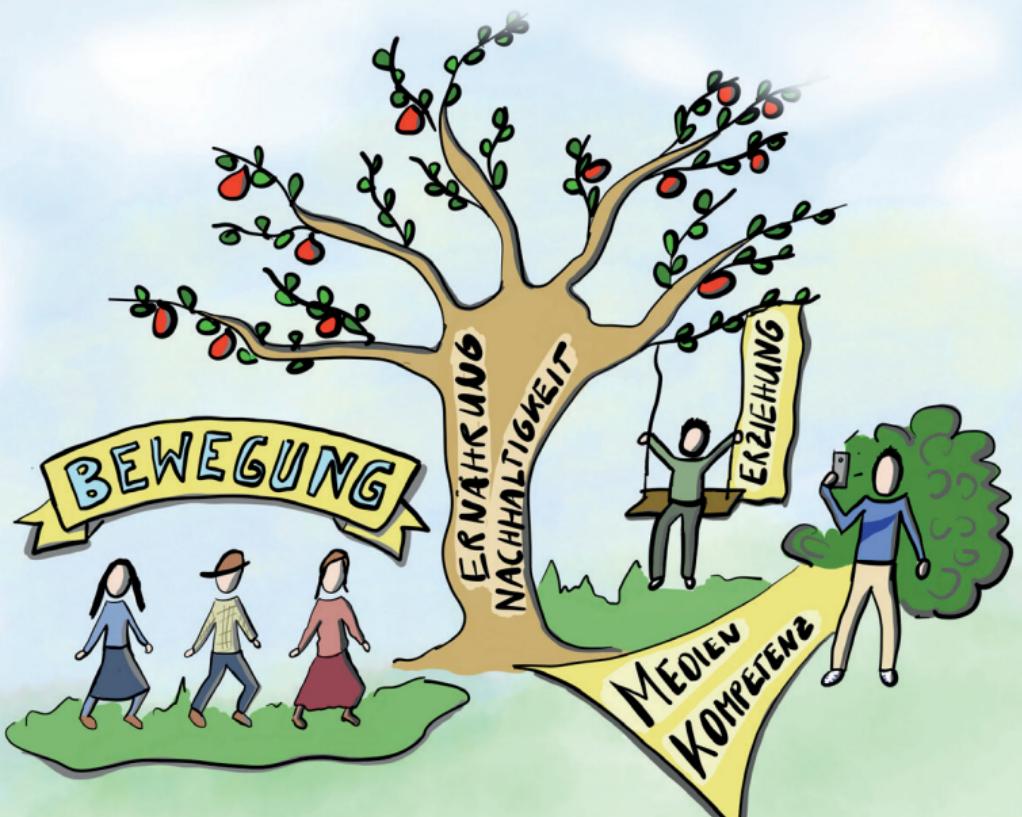




# JAHRESPROGRAMM 2. Halbjahr 2025



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



# Was ist GUZLE?

## Wie melde ich mich an?

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.

### 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.

### 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.

### GANZ EINFACH ANMELDEN!

Sie können sich über den QR-Code online,  
oder telefonisch: 07720 955679-11  
E-Mail: cdoerr@gvo-vs.de



anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich.

Viel Spaß mit dem GUZLE-Programm, 2. Halbjahr 2025!

Ihr GVO TEAM 25 PLUS

# Unsere Angebote für das Halbjahr 02/2025 auf einen Blick



- 29.10.2025 Immunsystem Power - Darmgesundheit
- 12.11.2025 KI - Getting started! neu
- 17.11.2025 Progressive Muskelentspannung neu
- 20.11.2025 Smart auslösen – Handyfotokurs
- 25.11.2025 Tanzkurs für Frauen
- 27.11.2025 Klangschalenentspannung
- 11.12.2025 Zero Waste – Befrei' Dich vom Müll
- 18.12.2025 Jumping into Christmas! neu



# Power fürs Immunsystem – Gesundheit sitzt im Darm



<b>Datum:</b>	<b>Mittwoch, 29. Oktober 2025</b>
<b>Uhrzeit:</b>	18:00- 19:00 Uhr
<b>Ort:</b>	AOK – Die Gesundheitskasse Großer Konferenzraum 3. OG Schwenninger Str. 1/2 78048 Villingen-Schwenningen
<b>Zielgruppe:</b>	Erwachsene
<b>Referent/in:</b>	Lydia Fries-Spöcker
<b>Wie oft:</b>	1x

Wussten Sie, dass unsere Gesundheit bereits in der Küche beginnt? Oder, dass der Darm unser größtes Immunorgan ist? Tatsächlich ist er unser wichtigster Teil des Immunsystems. Gelangt er aus dem Gleichgewicht, hat das negativen Einfluss auf unsere Gesundheit. Es gibt viele Dinge, die Sie beachten können, wenn Sie Ihren Darm glücklich machen und Ihre Gesundheit erhalten oder verbessern wollen.

In Kooperation mit:



Die Gesundheitskasse  
Schwarzwald-Baar-Heuberg



Kosten für  
Nicht-Guzle-  
Mitglieder:  
20 €

# KI - Künstliche Intelligenz - Getting started!



<b>Datum:</b>	<b>Mittwoch, 12. November 2025</b>
<b>Uhrzeit:</b>	18:00 - ca. 19:30 Uhr
<b>Ort:</b>	GVO-Geschäftsstelle, Orca Besprechungsraum EG Albertistraße 2 78056 Villingen-Schwenningen
<b>Zielgruppe:</b>	Alle an KI interessierten Personen ab 18 Jahren, die KI mehr nutzen möchten
<b>Referent/in:</b>	Dr. Thomas Link
<b>Wie oft:</b>	1x

KI-Grundlagen – Ihr Einstieg in die neue Ära

Künstliche Intelligenz verändert Alltag und Wirtschaft grundlegend. Doch was bedeutet das konkret für Sie?

Sie erfahren praxisnah, wie Unternehmen aus unserer Region KI bereits einsetzen, welche Prozesse dadurch spürbar produktiver werden und wohin die Entwicklung führt. KI kann dabei Ihr kreativer „Copilot“ sein, der Ideen verstärkt, Routinearbeiten erleichtert und neue Wege eröffnet.

Dr. Thomas Link zeigt anhand aktueller Beispiele, welche Chancen KI für Kreativität, Effizienz und neue Arbeitsweisen eröffnet – unabhängig davon, ob Sie erste Erfahrungen mitbringen oder ganz neu starten.

Sie erhalten Einblicke, welche Firmen in der Region bereits KI-ready sind oder sich auf den Weg dorthin machen – und welches Wissen für die Zukunft entscheidend ist.

Als Bonus erhalten teilnehmende GVO-Mitglieder die Seminarunterlagen zum Tagesseminar „KI im Unternehmen & im Vertrieb“ (PDF, 100+ Seiten).

In Kooperation mit:



Kosten für  
Nicht-Guzle-  
Mitglieder:  
20 €

# Schnupperkurs in Progressiver Muskelentspannung (PMR)



Datum:

**Montag, 17. November 2025**

Uhrzeit:

18:00 - 18.45 Uhr

Ort:

Wellness- und Gesundheitszentrum

Solemar, Gymnastikraum 2

Huberstraße 8

78073 Bad Dürrheim

Zielgruppe:

Alle Interessierten ab 18 Jahren

Referent/in:

Kursleitung Kur-/Bäder GmbH

Wie oft:

4x. 01.12., 08.12., 15.12.2025

In diesem Schnupperkurs lernen Sie die Technik der Progressiven Muskelentspannung (PMR) praktisch kennen – eine Methode, bei der durch bewusstes An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen tiefe Entspannung für Körper und Geist entsteht. Schon nach kurzer Zeit werden Sie spüren, wie Stress, innere Unruhe und leichte Verspannungen nachlassen.

- Sie lernen, durch das bewusste An- und Entspannen bestimmter Muskelgruppen einen tiefen Zustand der Entspannung zu erreichen.
- Wir üben alltagstaugliche Formen der PMR, die sich teils im Büro, unterwegs oder zu Hause nutzen lassen.
- Sie lernen den Zusammenhang zwischen Muskelspannung und mentaler Entspannung kennen und erfahren, wie Sie dieses Wissen für Ihr Wohlbefinden nutzen können.

Sie benötigen keine Vorkenntnisse – nur bequeme Kleidung und das Interesse, Ihrem Körper und Geist etwas Gutes zu tun. Dieser Kurs ist ideal, um erste Einblicke in eine effektive Entspannungsmethode zu erhalten.

Bitte zum Kurs mitbringen: ein großes Handtuch, warme Kleidung (bei Bedarf warme Socken) und ggf. etwas zu trinken.

In Kooperation mit:



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

# Smart auslösen – Der Handyfotokurs



**Datum:**

**Donnerstag, 20. November 2025**

**Uhrzeit:**

18:00 - ca. 19:30 Uhr

**Ort:**

GVO-Geschäftsstelle

Orca Besprechungsraum EG

Albertistraße 2

78056 VS-Schwenningen

**Zielgruppe:**

Alle, die gerne mit dem Smartphone  
Fotos machen

**Referent/in:**

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" einzuhauen. 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 €**

# Tanzkurs für Frauen



Datum:

**Dienstag, 25. November 2025**

Uhrzeit:

19:00 - ca. 20:00 Uhr

Ort:

Tanzschule Bernd Gramlich

Vockenhauser Straße 4  
(ex-Winkler-Gebäude)

78048 Villingen-Schwenningen

Zielgruppe:

Tanzbegeisterte Frauen jeden Alters

Referent/in:

Anita Neidhardt-März

Wie oft:

2x. Zweiter Termin: 02.12.2025

Warum darauf warten, dass die Männer Lust zum Tanzen haben?

Als Frau mit einer Frau zu tanzen kann mindestens genau so viel Spaß machen, wie von einem Mann geführt zu werden. Ob ich Lust zum Führen habe oder geführt zu werden, hängt nicht von meinem Geschlecht ab.  
Ich lade Sie ein, in einem geschützten Rahmen beide Rollen auszuprobieren und Spaß dabei zu haben.

Ich freue mich auf tanzfreudige Frauen jeden Alters.

Bitte Schuhe zum Wechseln mitbringen.

**2. Termin: 02.12.2025**

In Kooperation mit:



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

# Klangschalenentspannung - einzeln



**Datum:**

**Donnerstag, 27. November 2025**

**Uhrzeit:**

Ab 16:00 Uhr

**Ort:**

Klangschalenmassagen

Brunnhuber-Wabnig

General-Horn-Str. 5

78050 Villingen-Schwenningen

Erwachsene

**Zielgruppe:**

Eva Maria Brunnhuber-Wabnig

**Referent/in:**

1x

**Wie oft:**

## 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 €**

# Zero Waste – Befrei' Dich vom Müll



Datum:

**Donnerstag, 11. Dezember 2025**

Uhrzeit:

18.30 – ca. 20.00 Uhr

Ort:

GVO-Geschäftsstelle

Orca Besprechungsraum EG

Albertistraße 2

78056 Villingen-Schwenningen

Zielgruppe:

Alle, die Müll vermeiden möchten

Referent/in:

Silke Lopes

Wie oft:

1x

Vor rund 70 Jahren ist Plastik langsam in unsere Haushalte eingezogen. Jetzt ist es kaum mehr wegzudenken – oder? Wenn Sie wissen möchten, wie Sie den Hebel schnell und mit wenig Aufwand umlegen können, um dauerhaft und gerade in der Vorweihnachtszeit Abfall und Plastikmüll zu vermeiden, sind Sie in diesem Kurs genau richtig.

Setzen Sie Ihren Mülleimer auf Diät!

Die Referentin Silke Lopes ist die ehemalige Inhaberin des Villinger Unverpackladens.



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

# Jumping into Christmas!



<b>Datum:</b>	<b>Donnerstag, 18. Dezember 2025</b>
Uhrzeit:	19.00 – ca. 20.30 Uhr
Ort:	Easy Fit GmbH Jägerstraße 7 78054 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Alle Sportbegeisterten, die vor Weihnachten noch etwas für Ihre Gesundheit tun möchten
Referent/in:	Alyssa Soler Gil
Wie oft:	1x

Jumping into Christmas – der etwas andere Fitnesskurs zur Weihnachtszeit! In diesem besonderen Jumping-Fitness-Event springen wir uns mit energiegeladenen Choreografien und mitreißender Weihnachtsmusik fit durch den Advent. Erlebe festliche Stimmung, Spaß und Schweiß auf dem Trampolin – perfekt, um dem Feiertagsstress davon zu hüpfen.

Lass Dich vom Weihnachtsbeat mitreißen und bring Dein inneres Rentier zum Hüpfen!

In Kooperation mit:

**easy FIT**  
Training. Kraft. Gesundheit.



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

# Unsere GUZLE-Firmen 2025



Architekturbüro Jo Müller  
ASPO Personalmanagement GmbH  
Autohaus Erwin Ummenhofer GmbH  
Autohaus Storz GmbH  
Bad Dürrheimer 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 Grießhaber GmbH & Co. KG  
Kapphan + Partner | Partnerschaftsgesellschaft mbB  
Kny + Kny Steuerberater GbR  
L. Schaible GmbH & Co. KG  
Level-Up  
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  
vivida bkk  
Volksbank Schwarzwald-Donau-Neckar eG  
WBG | Wohnungsbaugesellschaft VS mbH  
Welzer & Partner mbB  
WOSZIDLO GMBH | WERKSTATTENRICHTUNGEN  
WS Süd GmbH Steuerberatungsgesellschaft