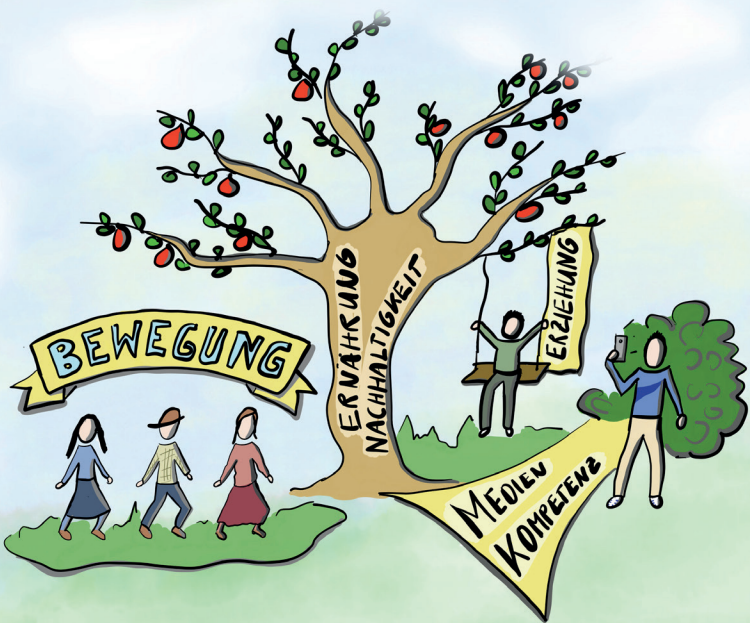




GUZLE

JAHRESPROGRAMM 1. Halbjahr 2026



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

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 auf der letzten Seite im Flyer in der Liste nach Ihrem Unternehmen suchen.

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, 1. Halbjahr 2026!


Ihr GVO TEAM 25 PLUS

Unsere Angebote für das Halbjahr 01 / 2026 auf einen Blick




21.05.2026 KI - Getting started!

09.06.2026 Smart auslösen – Handyfotokurs


15.06.2026 Jumping into Summer 

16.06.2026 Klangschalenentspannung einzeln

18.06.2026 Nordic Walking Seminar 

02.07.2026 Rückengesundheit - Kurs outdoor 

07.07.2026 Steuererklärung leicht gemacht

23.07.2026 Fit in den Sommer - mit Superfood 



KI - Künstliche Intelligenz - Getting started!



Datum:	Donnerstag, 21. Mai 2026
Uhrzeit:	18:00 - ca. 19:30 Uhr
Ort:	GVO-Geschäftsstelle, Orca Besprechungsraum EG Albertstraße 2 78056 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Alle an KI interessierten Personen ab 18 Jahren, die KI mehr nutzen möchten
Referent/in:	Dr. Thomas Link
Wie oft:	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:

LEXI
EXPERTS INTELLIGENCE



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €

Smart auslösen – Der Handyfotokurs



Datum:	Dienstag, 9. Juni 2026
Uhrzeit:	18:00 - ca. 19:30 Uhr
Ort:	GVO-Geschäftsstelle Orca Besprechungsraum EG Albertstraße 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.

Ein Profi-Fotograf 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.

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

Zu beachten: Der Kurs findet auf Basis des Betriebssystems iOS® statt und wendet sich in erster Linie an die Nutzer eines i-PHONES®.

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15 €

Jumping into Summer!



Datum:	Montag, 15. Juni 2026
Uhrzeit:	18.00 – ca. 19.30 Uhr
Ort:	Easy Fit GmbH Jägerstraße 7 78054 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Alle Sportbegeisterten, die kurz vor Sommerbeginn noch etwas für Ihre Gesundheit tun möchten
Referent/in:	Kim Oione
Wie oft:	1x

Jumping into Summer – Springt gemeinsam in den Sommer 2026! Mit dem etwas anderen Fitnesskurs zur Sommerszeit!

In diesem besonderen Jumping-Fitness-Event springen wir uns mit energiegeladenen Choreografien und mitreißender Musik fit in Richtung Sommer. Erlebe beste Stimmung, Spaß und Schweiß auf dem Trampolin – perfekt, um dem Alltagsstress davon zu hüpfen. Lass Dich von satten Summers Beats mitreißen und bring Dich mit Schwung Deiner Strandfigur näher!

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15 €

Klangschalenentspannung - einzeln



Datum:	Dienstag, 16. Juni 2026
Uhrzeit:	Ab 16:00 Uhr
Ort:	Klangschalenmassagen Brunnhuber-Wabnig General-Horn-Str. 5 78050 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Erwachsene
Referent/in:	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 €

Mehr Bewegung im Alltag – Nordic Walking für Einsteiger



Datum:	Donnerstag, 18. Juni 2026
Uhrzeit:	16:30 - 18.00 Uhr
Ort:	Im Freien, Treffpunkt am Haupteingang des Solemars, Huberstraße 8 78073 Bad Dürrhein
Zielgruppe:	Alle Interessierten ab 18 Jahren
Referent/in:	Kursleitung Kur-/Bäder GmbH
Wie oft:	1 x

In diesem Seminar möchten wir aufzeigen, welche gesundheitlichen Vorteile regelmäßige körperliche Aktivität mit sich bringt und welche besonderen Vorteile Nordic Walking bietet. Ganz egal, ob Sie bereits erste Nordic Walking Erfahrungen gesammelt haben oder es Neuland für Sie ist. Sie erwarten hilfreiche Tipps, verschiedene Übungen sowie eine praktische Nordic Walking Einheit.

Mitzubringen sind: Wettergerechte Sportkleidung für draußen und passendes Schuhwerk, bei Bedarf etwas zu trinken.

Nordic Walking Stöcke werden gestellt. Umkleidemöglichkeiten sind im „Fitness im Solemar“ vorhanden.

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €

Outdoor-Bewegungskurs „Rückengesundheit“



Datum:	Donnerstags, 02.-23. Juli 2026
Uhrzeit:	17:30 - 18.30 Uhr
Ort:	Im Freien, Treffpunkt Haupteingang Solemar, Huberstraße 8 78073 Bad Dürkheim
	Bei schlechtem Wetter im Kursraum.
Zielgruppe:	Alle Interessierten ab 18 Jahren
Referent/in:	Kursleitung Kur-/Bäder GmbH
Wie oft:	4x: 02.07., 09.07., 16.07., 23.07.26

In diesem 4-wöchigen Outdoor-Bewegungskurs steht die Stärkung der Rückengesundheit im Fokus der Kurseinheiten. Durch gezielte Übungen und effektive Kräftigungsstrategien lernen Sie, Ihre Muskulatur zu stärken, Verspannungen zu lösen und Haltungsschäden vorzubeugen. Die erlernten Übungen können langfristig in den Alltag integriert werden.

Mitzubringen sind: Wettergerechte Sportkleidung für draußen und passendes Schuhwerk, bei Bedarf ein Handtuch und etwas zu trinken.

Bei schlechtem Wetter findet der Kurs indoor statt. Umkleidemöglichkeiten sind im „Fitness im Solemar“ vorhanden.

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
50 €

Steuererklärung leicht gemacht – Tipps vom Profi



Datum:	Dienstag, 7. Juli 2026
Uhrzeit:	18:00 - ca. 19:30 Uhr
Ort:	Lerner, Lachenmaier & Partner Villinger Straße 18 78056 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Alle, die ihre Steuererklärung selbst abgeben
Referent/in:	Michael Kratt
Wie oft:	1 x

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 eventuell bei Ihrer Steuererklärung anwenden können.

In Kooperation mit:



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €

Fit in den Sommer: AOK-Superfood – exotisch bis heimatnah



Datum:	Donnerstag, 23. Juli 2026
Uhrzeit:	18:00- 19:30 Uhr
Ort:	AOK – Die Gesundheitskasse Raum: Schwarzwald-Baar 2. OG Schwenninger Str. 1/2 78048 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Erwachsene
Referent/in:	Lydia Fries-Spöcker
Wie oft:	1x

Matcha, Chia, Goji – immer mehr exotische Namen begegnen uns im Supermarktregal und versprechen Gesundheit, Fitness oder beides. Doch was ist sinnvoll und schmeckt? Was brauchen wir für eine ausgewogene Ernährung?

In unserem Superfood-Vortrag finden Sie das heraus und entdecken, welche nährstoffreichen Zutaten Ihre Küche bereichern könnten. Vielfältig – bunt – lecker! Wollen Sie Ihr Ernährungswissen so erweitern, dass Sie für sich selbst, Ihre Familie und Ihre Freunde Tag für Tag ganz entspannt gesunde Ernährung auf den Tisch bringen können, dann sind Sie herzlich willkommen in diesem Vortrag.

In Kooperation mit:



Die Gesundheitskasse
Schwarzwald-Baar-Heuberg



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
20 €

Unsere GUZLE-Firmen 2026



Architekturbüro Jo Müller
ASPO Personalmanagement GmbH
Autohaus Erwin Ummerhofer GmbH
Autohaus Storz GmbH
Bad Dür rheimer Mineralbrunnen GmbH & Co. KG
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
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 Gießhaber 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
Taxi Pit
Tellerrand-Catering
vidida bkk
Volksbank Schwarzwald-Donau-Neckar eG
WBG | Wohnungsbaugesellschaft VS mbH
Welzer & Partner mbB
WOSZIDLO GMBH | WERKSTATTEINRICHTUNGEN
WS Süd GmbH Steuerberatungsgesellschaft