



GVO

Gewerbeverband Oberzentrum e.V.

GUZLE

JAHRESPROGRAMM 2016

2. HALBJAHR: SEPTEMBER - DEZEMBER



Eine Initiative des GVO

➤ 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, Sponser, aber auch an die Mitglieder des Ausschusses Familienfreundlichkeit. Toll, dass Sie alle sich in so vielfältiger Weise für unser GUZLE einsetzen!

ÜBERBLICK DER HALBJAHRESTERMINE:

OKTOBER

07.10. Tanzen verbindet (4x)



12.10. Lebensabend in Zufriedenheit

15.10. Instinktives Bogenschießen

22.10. Klettern - Schnupperkurs



24.10. Elterngeld - Kindergeld

NOVEMBER



10.11. Brainfood

16.11. Vom Volltischler zum Leertischler



22.11. Pilates - intensives Ganzkörpertraining

DEZEMBER

03.12. Kundalini Yoga-Workshop

08.12. Klangschalenentspannung

WIE KANN ICH MICH ANMELDEN?



GANZ EINFACH!

Sie können sich telefonisch oder per E-Mail anmelden:

telefonisch: 07720 955679-11

E-Mail: cdoerr@gvo-vs.de

Die Anmeldefrist ist bis spätestens **eine Woche vor Kursbeginn**. 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 2016!

Ihr GVO

FREITAG, 07. OKTOBER 2016

Uhrzeit:	jeweils 19.00 Uhr – 20.00 Uhr
Ort:	Tanzschule Bernd Gramlich Gottlieb-Daimler-Str. 6 78048 Villingen-Schwenningen Saal 2 im 1. OG
Zielgruppe:	Paare, die zusammen tanzen möchten
Referent:	Anita Neidhardt-März
wie oft:	4x (07.10. 14.10. 21.10. 28.10.2016)



Tanzen verbindet

An vier Abenden haben die teilnehmenden Paare die Gelegenheit, in einem geschützten Rahmen, erste gemeinsame Erfahrungen auf der Tanzfläche zu machen. Der Kurs ist geeignet für Einsteiger und Wiedereinsteiger nach längerer Pause. Es werden die Grundfiguren von 3 Tänzen eingeübt.

Nach der vierten Stunde können wir als Gruppe eine Schnupperstunde im anschließenden Fortgeschrittenenkurs (Classic 1) mitmachen.

Anmeldeschluss: 30. September 2016



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
100 €

MITTWOCH, 12. OKTOBER 2016

Uhrzeit: 18.30 Uhr – ca. 20.30 Uhr
Ort: Breite Mühle bei der Familienheim,
Pontalierstraße 9
78048 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe: Alle die im Alter zufrieden leben
möchten
Referent: Frau Brigitt Merkel, Heilpraktikerin
wie oft: 1x



Lebensabend in Zufriedenheit

Rente – Ruhe – Unruhe – Brigitt Merkel hilft bei der Frage:

„Wie will ich mein Leben als Rentner gestalten – Mein persönlicher Weg in eine zufriedene Rentenzeit“

Anmeldeschluss: 05. Oktober 2016



BAUGENOSSENSCHAFT
FAMILIENHEIM

Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
5 €

SAMSTAG, 15. OKTOBER 2016

Uhrzeit:	10.00 Uhr - 14.00 Uhr
Ort:	Bogenparcours „Hochwald-Tour“ Parkplatz Hochwaldtour 78166 Donaueschingen
Zielgruppe:	Personen zwischen 7 und 77 Jahren
Referent:	Roland Volk mit Team
wie oft:	1 x



Instinktives Bogenschießen

In diesem Kurs lernt man von erfahrenen Bogenschützen, wie man mit Pfeil und Bogen richtig umgeht und was das instinktive Bogenschießen bedeutet.

Da wir uns ausschließlich in der Natur aufhalten, ist entsprechende Kleidung und festes Schuhwerk notwendig.

Hier finden Sie die Anfahrtsskizze:

http://www.der-waldlaeufer.com/index_htm_files/Lageplan-2014-07-29.pdf

Anmeldeschluss: 08. Oktober 2016



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
50 €

SAMSTAG, 22. OKTOBER 2016

Uhrzeit:	10.00 Uhr - 15.00 Uhr
Ort:	K5 – DAV Kletterzentrum, Stadionstraße 60 // 78628 Rottweil
Zielgruppe:	Erwachsene
Referent:	Klaus Idler (Sozialpädagoge, Trainer C Sportklettern/DAV)
wie oft:	1x



Klettern-Schnupperkurs

Die Idee, sich an einer Kletterwand in der Vertikalen zu bewegen reizt Sie? Sie wollen ausprobieren, ob Ihnen das Klettern liegt und wie Sie mit dem Faktor „Höhe“ klarkommen? Sie wollen erste Grundlagen der Sicherungsmethoden und der Klettertechnik kennenlernen? Der Schnupperkurs ist die perfekte Gelegenheit erste Erfahrungen und Kenntnisse im Klettern zu erlangen.

Erste Grundkenntnisse zum Sichern und Klettern werden vermittelt. Sie lernen, wie im „Toperope“ (das bedeutet, dass das Sicherungsseil oben umgelenkt ist) gesichert wird und welches Material gebraucht wird. Sie machen eigene Erfahrungen beim Klettern und beim Sichern eines Kletterpartners.

Der Schnupperkurs findet in der Kletterhalle „K5“ in Rottweil statt. Die notwendige Ausrüstung wird gestellt. Kletterschuhe können bei Bedarf im K5 ausgeliehen werden.

Anmeldeschluss: 17. Oktober 2016



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
30 €

MONTAG, 24. OKTOBER 2016

Uhrzeit:	19.00 Uhr - ca. 21.30 Uhr
Ort:	Diakonisches Werk Schw.-Baar-Kreis Gartenhausgebäude, Wehrstraße 4 78048 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe:	Mitarbeiter und Familienangehörige in der Familiengründungsphase
Referent:	Karin Bürk-Jakober, Annika Brodowski
wie oft:	1 x



Elterngeld - Kindergeld

Mit der Geburt eines Kindes stellen sich für viele werdende oder frischgebackene Eltern eine Vielzahl von Fragen:

- Mit welchen Hilfen und Leistungen kann ich rechnen?
- Wo finde ich den richtigen Ansprechpartner für mein Anliegen?
- Bekomme ich Elternzeit nach einem Mini-job?
- Wie kann ich die Elternzeit bei meinem Arbeitgeber beantragen?
- Welche Fristen habe ich zu beachten?

An dieser Veranstaltung werden Sie über eine Vielzahl von Angeboten informiert. Von Hebammenhilfe Mutterschutz und Elternzeit bis Tagespflege und Landeserziehungsgeld. Sie werden Antworten zu ihren individuellen Fragen rund um Schwangerschaft, Geburt und Elternsein bekommen.

Infobroschüren zum Mitnehmen liegen aus

Anmeldeschluss: 20. Oktober 2016



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15 €

DONNERSTAG, 10. NOVEMBER 2016

Uhrzeit: 18.00 Uhr - 19.30 Uhr
Ort: Die Schwenninger Krankenkasse,
Spittelstraße 50, Großer Saal,
78056 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe: Erwachsene
Referent: Kerstin Siebenmorgen
wie oft: 1x



Brainfood

Was ist Brainfood und warum braucht das Gehirn überhaupt Nahrung?

Bei diesem Vortrag erfahren Sie, wie wichtig die richtige Auswahl des Pausensnacks für eine gleichmäßige Energie- und Nährstoffversorgung ist. Kommen Sie mit auf eine gedankliche und geschmackliche Entdeckungsreise zu den Vorlieben Ihres Gehirns.

Anmeldeschluss: 09. November 2016

Die Schwenninger
Krankenkasse

Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15 €

Mittwoch, 16. November 2016

Uhrzeit: 19.00 Uhr – ca. 21.00 Uhr
Ort: H. Waldmann GmbH & Co. KG
Seminarzentrum/Schulungsraum
Peter-Henlein-Straße 17
78056 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe: Arbeitnehmer, Arbeitgeber/-innen
Referent: Beate Proske
wie oft: 1x



Vom Voltischler zum Leertischler - Schreibtischorganisation

Neue Arbeitswoche – neues Glück: Endlich die aufgeschobenen Schreibtisch-Stapel angehen. . .
Und schon ist wieder Freitag und nichts hat sich an der Schreibtischsituation geändert!?
Ganz ehrlich, geht es Ihnen auch so oder ähnlich?

Wollen Sie sich trennen von „Sicherheits-Post-Its“, Ordner namens „Diverses“, „geliebte Papierstapel“, „Datenablage Marke Eigenbau“, „Zettelwirtschaft“...?

Ändern Sie Ihr eingefleischtes Schreibtischverhalten und optimieren Sie Ihre wertvolle Zeit und Produktivität.

Sie erhalten selbsterprobte Lösungswege aus meiner täglichen Praxis, die wirklich funktionieren und - wenn Sie wirklich wollen - auch für Abhilfe sorgen.

Anmeldeschluss: 10. November 2016

properso
KOMMUNIKATION MIT STIL

Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
30 €

Dienstag, 22. November 2016

Uhrzeit: 17.00 Uhr - ca. 18.30 Uhr
Ort: Betriebskindergarten Glühwürmchen
Gerhard Waldmann gGmbH
Peter-Henlein-Straße 17/1,
78056 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe: Erwachsene
Referent: Ingrid Kirchmayer
wie oft: 1 x



Pilates - intensives Ganzkörpertraining

Die Pilates-Methode ist ein ganzheitliches Körpertraining, in dem vor allem die tief liegenden, kleinen und meist schwächeren Muskelgruppen angesprochen werden, die für eine korrekte und gesunde Körperhaltung sorgen sollen. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching und bewusste Atmung.

Angestrebt werden die Stärkung der Muskulatur, die Verbesserung von Kondition und Bewegungskoordination, eine Verbesserung der Körperhaltung, die Anregung des Kreislaufs und eine erhöhte Körperwahrnehmung. Grundlage aller Übungen ist das Trainieren des so genannten „Powerhouses“, womit die in der Körpermitte liegende Muskulatur rund um die Wirbelsäule gemeint ist, die so genannte Stütz-muskulatur. Die Muskeln des Beckenbodens und die tiefe Rumpfmuskulatur werden gezielt gekräftigt. Alle Bewegungen werden langsam und fließend ausgeführt, wodurch die Muskeln und die Gelenke geschont werden. Gleichzeitig wird die Atmung geschult.

Anmeldeschluss: 08. November 2016



Turnverein
1848 Villingen e.V.

Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
15 €

Samstag, 03. Dezember 2016

Uhrzeit: 14.00 Uhr bis 18.00 Uhr
Ort: SchwarzwaldSeele
Hauptstraße 25
78112 St. Georgen
Zielgruppe: Erwachsene
Referent: Herr Tobias Fritzsche
wie oft: 1 x



Kundalini Yoga - Workshop

Kundalini Yoga, wie es von Yogi Bhajan gelehrt wurde, ist der schnellste Weg, um eine ausgewogene Beziehung zwischen Körper, Geist und Seele herzustellen. Es ist der Diamant selbst, den Sie in sich glänzen lassen können. Es vereint 22 Yoga-Arten und verleiht Ihnen eine beständige Gesundheit, Glück und Ganzheitlichkeit. Kundalini Yoga ist dynamischer als andere Yoga-Arten und wirkt dadurch noch stärker auf die Lebensenergie! Authentizität, Selbstverantwortung, die Entfaltung der Potentiale und der gesunde Einsatz der eigenen Kraft ohne Stress werden gestärkt.

Dieser Workshop beinhaltet eine erlebnisreiche Einführung in das Kundalini Yoga mit praktischen und theoretischen Erfahrungen.

Anmeldeschluss: 26. November 2016



SchwarzwaldSeele
Yoga und Entfaltungsbegleitung

Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
40 €

Donnerstag, 08. Dezember 2016

Uhrzeit: 18.00 Uhr – 19.00 Uhr
Ort: Betriebskindergarten Glühwürmchen
Gerhard Waldmann gGmbH
Peter-Henlein-Straße 17/1,
78056 Villingen-Schwenningen
Zielgruppe: Erwachsene
Referent: Eva Maria Brunnhuber-Wabnig
wie oft: 1x



Klangschalenentspannung

Nicht nur die Entstehung der Klangmassage wird vorgestellt, sondern bei einer ca. halbstündigen Entspannungssequenz können Sie selber in die Welt der Klänge eintauchen. Auf Wunsch können auch Elemente aus der progressiven Muskelentspannung mit einfließen. Im Anschluss dürfen Sie gerne mit den Klangschalen experimentieren und sie sich auf den Körper aufstellen. Gerne kann ich Ihnen auch eine kurze Klangmassage vorführen oder an Ihnen praktizieren.

Klangmassage dient zur Tiefenentspannung, bei der die Schwingung über das Zellwasser weitergeleitet wird. Die Anwendung dient der Verbesserung der Körperwahrnehmung und des allgemeinen Wohlbefindens und ist eine begleitende Methode zur Immunstärkung, Stressbekämpfung und somit Vorbeugung gegen das Burn-out-Syndrom.

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!

Anmeldeschluss: 21. April 2016


Eva Brunnhuber-Wabnig
Klangschalenmassage nach Peter Hees
reguliert Körper und Seele
Gesundheits-Off. G. 78056 Villingen
Tel. 07721/4908 9112/2207143
Termine nach Vereinbarung



Kosten für
Nicht-Guzle-
Mitglieder:
5 €

UNSERE AUSSCHUSS-MITGLIEDER:

Das GUZLE-Jahresprogramm ist eine Initiative des GVO, ausgearbeitet durch den Ausschuss Familienfreundlichkeit. Vielen Dank an alle Ausschuss-Mitglieder für Ihr Engagement:

DANKE!

Amt für Familie, Jugend und Soziales Stadt VS
Frau Sabine Braun

BBQ Berufliche Bildung gGmbH
Frau Evi Burghart

Bundesagentur für Arbeit Agentur für Arbeit Rottweil - VS
Frau Dr. Nicole Bösch

Diakonisches Werk im SBK
Frau Anita Neidhardt-März

Die Schwenninger Krankenkasse
Herr Christoph Gilb
Frau Sonja Kimmich
Frau Judith Padilla Ley

Industrie- und Handelskammer Schw.-Baar-Heuberg
Frau Simone Schmidt

Koordinationsstelle für Familien und Sozialarbeit im
Landratsamt SBK
Frau Andrea Giurcich

Jobcenter Schwarzwald-Baar-Kreis
Frau Sabine Hermann

PTE- Pädagogisch Therapeutische Einrichtung
Herr Klaus Idler
Frau Eva Ummenhofer

UNSERE GUZLE-FIRMEN:



Werden
auch Sie
Guzle-
Mitglied!

all4net GmbH
Anzeiger Südwest
ASIBRA Arbeitssicherheit und Brandschutz
ASPO Personalmanagement GmbH
Autohaus Storz GmbH
Autohaus Ummenhofer
B & P Versicherungsmakler
Bad Dür rheimer Mineralbrunnen GmbH + Co. KG
Heilbrunnen
Bader Führungselemente GmbH & Co. KG
Bechtle GmbH IT-Systemhaus Villingen
Bürk Mobatime GmbH
Casa Moda
Streit Service & Solution GmbH
Consequent Gebäudereinigung
Die Schwenninger Krankenkasse
Duale Hochschule Baden-Württemberg VS
Eller repro + druck GmbH
Familienheim Schwarzwald-Baar-Heuberg eG
Fela GmbH
Fink Präzisionstechnik GmbH & Co. KG
Neuberger GmbH
H. Waldmann GmbH & Co. KG
Hess GmbH Licht + Form
Hirt Stukkateurbetrieb GmbH & Co. KG
Holzbau Lauffer GmbH
Identa Ausweissysteme GmbH
Joachim Bank Praxis für physikalische Therapie
Johann Gießhaber GmbH & Co. KG
Kapphan · Huber · Roos · Majewski
Kny + Kny Steuerberater
Krachenfels Handels GmbH
L. Schaible GmbH & Co. KG
LFK - Limberger Fuchs Koch und Partner mbB
mbenergy GmbH
motorenmaier GmbH
Müller Offset Druck GmbH
Nephrologisches Zentrum VS GbR
Reifen Schepper
STEUERrat HIMMELSBACH & PARTNER
Volksbank Donau-Neckar eG
WBG - Wohnungsbaugesellschaft VS mbH

KONTAKT

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

Das GUZLE-Jahresprogramm ist eine Initiative des



GVO

Gewerbeverband Oberzentrum e.V.