



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Augenschule für Bildschirmtätigkeit- Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

**Produktnummer**  
2026-41097K

**Termin**  
29.09.2026  
09:00-16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer/-in**  
319,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

## Inhalte

- Einführung in die Funktionsfähigkeiten der Augen im Zusammenspiel mit dem gesamten Organismus
- Ungenutzte Sehpotenziale neu entdecken
- Förderung der Augenbeweglichkeit, Augenmuskeltraining
- Erweiterung des Peripheren Sehens
- Nah- und Fernsehen (Akkommodation)
- Stärkung der Fusionsfähigkeit (Beidäugigkeit)
- Umgang mit Licht und digitalen Medien für die Augen
- Augenübungen zur direkten Ausführung bei der Bildschirmarbeit
- Entspannungs- und Regenerationsübungen

## Dozierende

### Christiane Stütz

freiberufliche Trainerin und Dozentin und Inhaberin von Bildungsstützpunkt, Taunusstein

## Lernziele

Kann man seine Augen trainieren und damit ein entspannteres Sehen am Bildschirm erreichen? Ja, man kann!

In diesem Seminar erfahren die Teilnehmenden, wie sie ihre Augen fitter für die digitale Welt machen und die Zusammenhänge zwischen Augen und Körper besser verstehen und in Einklang bringen können.

So lassen sich die Sehfähigkeit gezielt stärken und Ermüdungserscheinungen wirksam vorbeugen.

## Ort

VWA Karlsruhe  
Kaiserallee 12 e  
76133 Karlsruhe

## Kontakt

### Information

Stephanie Krenze  
0721/985 50-17  
stephanie.krenze@vwa-baden.de

### Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze  
0721/985 50-17  
stephanie.krenze@vwa-baden.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Insbesondere durch die Arbeiten am Bildschirm werden unsere Augen besonders gestresst. Diesen Stress abzubauen, die Augen beweglich zu halten und durch Entspannung und Regeneration zu entlasten, ist Ziel dieses Seminars. Das Seminar beinhaltet viele praktische Übungen zur Umsetzung in den Alltag.

Kontaktlinsenträger:innen werden gebeten für das Seminar auf Ihre Brille auszuweichen.

Teilnehmende mit akuten Augenerkrankungen (Bsp. Netzhautablösung, Grüner Star, AMD) können nicht am Seminar teilnehmen.

Das Seminar ersetzt nicht die augenärztliche Untersuchung.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung zum Seminar.

## Methodik

Die erforderliche Theorie wird in einem Powerpoint unterstützten Vortrag vermittelt. Durch die Aushändigung eines ausführlichen Seminarskripts und Zusatzhandouts ist ein Mitschreiben nur in Ausnahmefällen erforderlich. Alle im Seminar durchgeführten Augenübungen können so nach dem Seminar anhand der Vorlagen durchgeführt werden.

## Zielgruppe

Alle Mitarbeitenden, die viel am Bildschirm arbeiten und alle Interessierten, die Ihre Augen stärken möchten.

## Veranstalter

VWA Karlsruhe