



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Augenschule für Bildschirmtätigkeit - Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

**Produktnummer**  
2025-41096F

**Termin**  
18. Februar 2025  
09:00 bis 16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer:in**  
302,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

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
- Aktive Belebung und Stärkung der Sehkraft
- Förderung der Augenbeweglichkeit, Augenmuskeltraining
- Erweiterung des Peripheren Sehens – Nah- und Fernsehen (Akkommodation)
- Stärkung der Fusionsfähigkeit (Beidäugigkeit)
- Spezielle Augenübungen direkt am Bildschirm – Entspannungs-/Regenerationsübungen

## Dozentin

**Christiane Stütz**  
Trainerin, Coach

## Zielgruppe

Alle Mitarbeiter:innen, die viel am Bildschirm arbeiten und alle Interessierten, die ihre Augen stärken möchten

## Hinweise

Dies ist kein EDV- oder IT-Seminar

## Ort

Haus der Akademien  
Eisenbahnstr. 56  
79098 Freiburg

[Google Maps](#)

## Kontakt

### Information

Nilgün Bortoli  
0761 38673-14  
bortoli@vwa-freiburg.de

### Konzeption und Beratung

Christian Heinrich  
0761 38673-15  
heinrich@vwa-freiburg.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)