



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# Augenschule für Bildschirmtätigkeit - Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

**Produktnummer**  
2025-41096K

**Termin**  
02. April 2025  
09:00 bis 16:45 Uhr

**Gebühren pro Teilnehmer:in**  
319,00 € (inkl. Seminarunterlagen  
und Mittagessen)

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

## Dozentin

**Christiane Stütz**  
Trainerin, Coach

## Zielgruppe

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

## Ziele

Die Teilnehmenden erfahren, wie:

- sie Ihre Augen fit machen für die Digitalisierung
- sie lernen die Zusammenhänge zwischen Ihren Augen und Ihrem Körper kennen und diese zu harmonisieren

## Hinweise

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

## Ort

Studienhaus  
Kaiserallee 12e  
76133 Karlsruhe

[Google Maps](#)

## Kontakt

### Information

Stephanie Krenze  
0721 98550-17  
Stephanie.Krenze@vwa-  
baden.de

### Konzeption und Beratung

Stephanie Krenze  
0721 98550-17  
Stephanie.Krenze@vwa-  
baden.de

[Anmelde- und  
Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

Augenübungen können so nach dem Seminar anhand der Vorlagen durchgeführt werden