



## SOZIAL- UND METHODENKOMPETENZ

# WEB-SEMINAR: Augenschule für Bildschirmtätigkeit kompakt – Sehtraining als Teil der Betrieblichen Gesundheitsförderung

**Produktnummer**  
2025-41098F

**Termin**  
04. November 2025  
09:15 bis 12:30 Uhr

**Gebühren**  
190,00 € (inkl. Seminarunterlagen)

## 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

## Dozent:innen

Christiane Stütz  
Trainerin, Coach

## Zielgruppe

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

## Hinweis

Dies ist kein EDV- oder IT-Seminar

## Ort

VWA digital

## 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](#)