



Kurs: 45+ Augentraining - effektives Sehtraining bei Altersweitsichtigkeit.

Bei beginnender und auch bestehender Altersweitsichtigkeit bewirkt konstantes Training überraschend positive Veränderung. Der Online-Kurs beinhaltet 4 Übungseinheiten á 60 Min., sowie alle nötigen Download-Übungsmaterialien für das Heimtraining.

Auf einen Blick:

- 4 x 1 h Kurs im 1-Wochen-Rhythmus
- alle nötigen Trainingsmaterialien
- Trainingspläne für Ihr Heimtraining
- Für 8-10 Teilnehmer
- Online Schulung
- [Hier](#) geht es zur Anfrage

Ihre Notizen:

Teilnehmeranzahl ca. ____

____ Präsenz, ____ Online

Wunschtermin:_____

Workshop: Office Eye Knigge für Azubis, Schüler und Studenten

Ein spezielles Angebot für Auszubildende, Schüler und Studenten

Angepasstes Sehverhalten an digitalen Medien im Job und in der Freizeit sorgen dafür, dass unsere Augen lange fit bleiben und der Alterungsprozess weiter hinausgeschoben wird. Ausschlaggebend für den Erfolg ist die frühzeitige Veränderung der Sehroutine an Bildschirm, Tablet & Smartphone. Aber wie geht das?

Auf einen Blick:

- Interaktiver Workshop mit vielen praktischen Übungen
- über den gesunden Umgang mit digitalen Medien
- Zeitfenster: 45 / 60/ 90 / 120 Minuten
- Teilnehmeranzahl nach Absprache
- Präsenz- und Online Schulung
- [Hier](#) geht es zur Anfrage

Ihre Notizen:

Teilnehmeranzahl ca. ____

____ Präsenz, ____ Online

Wunschtermin:_____

Vortrag: Der Seh-Knigge für Alle im Home & Office

Ein Vortrag über Seh-Ergonomie & Seh-Kopfort, Augenschutz und Problemlösung bei trockenen Augen

Auf einen Blick:

- Interaktiver Vortrag mit Übungsbeispielen
- Zeitfenster: 90 Minuten
- Teilnehmeranzahl nach Absprache
- Präsenz- und Online Schulung
- [Hier](#) geht es zur Anfrage

Ihre Notizen:

Teilnehmeranzahl ca. ____

____ Präsenz, ____ Online

Wunschtermin:_____