

C3408 Besser Sehen mit Augentraining

Beginn	Dienstag, 09.12.2025, 17:00 - 20:00 Uhr
Kursgebühr	30,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Bernadette Epp-Wöhr
Kursort	UF, vhs, V1.22, Kleiner Saal, Am Bahnhof 13, 85774 Unterföhring

Ihre Augen sind durch zu viel Bildschirmarbeit überlastet? Sie haben müde, gestresste, brennende oder angestrengte Augen, sind kurz- oder weitsichtig und Ihre Arme sind zum Lesen allmählich zu kurz? Dann testen Sie doch dieses erprobte Fitness-Programm für Ihre Augen. So wie Sie auf Ihren Körper achten und Sport treiben, können Sie auch Ihre Augen und das Sehen trainieren. Mit einfachen, kurzen Übungen, die Sie bequem am Arbeitsplatz, zu Hause oder unterwegs durchführen können, bringen Sie Ihre Augen wieder in Schwung. Auch Themen wie gesunde Ernährung für die Augen, gutes Licht und eine augengerechte Sitzhaltung am Arbeitsplatz werden angesprochen. Schaffen Sie sich so die Voraussetzung für scharfes, klares Sehen und entspannte Augen. Ein Skript kann für 5 Euro bei der Kursleitung erworben werden. Bitte am Kurstag keine Kontaktlinsen tragen. Für den Kurs ist eine Anmeldung erforderlich.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
09.12.2025	17:00 - 20:00 Uhr	Unterföhring, vhs-Zentrum, Kleiner Saal, V1.22

[zur Kursdetail-Seite](#)