

D3407K Besser Sehen mit Augentraining

Beginn	Dienstag, 14.04.2026, 19:00 - 20:30 Uhr
Kursgebühr	8,00 €
Dauer	1 Termin
Kursleitung	Bernadette Epp-Wöhrl
Kursort	IS, KBZ, Kleiner Saal, V 1.01, Mühlenstraße 15, 85737 Ismaning

Jeder Zweite sieht heutzutage schlecht, Tendenz steigend. Was also tun, bei zunehmender Kurzsichtigkeit, bei Weitsichtigkeit, bei beginnender Alterssichtigkeit oder bei Trockenheit und Lichtempfindlichkeit und einer starken Belastung der Augen durch die Arbeit am PC? Mit dem nun seit bereits 100 Jahren bekannten Seh- und Augentraining können Sie selbst aktiv werden und mit Übungen, die Spaß machen und leicht durchzuführen sind, Ihre Sehkraft stärken und verbessern. Auch die Ernährung und gesundes Licht sind wichtige Voraussetzungen für gutes und beschwerdefreies Sehen. Bei diesem Vortrag erfahren Sie viel über Ihre Augen und die Welt des Sehens und lernen einige Übungen aus dem Seh- und Augentraining kennen. Für den Vortrag ist eine Anmeldung erwünscht.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
14.04.2026	19:00 - 20:30 Uhr	Ismaning, vhs im Kultur- u. Bildungszentrum, Kleiner Saal, V 1.01

[zur Kursdetail-Seite](#)