

Sehtraining fürs Büro

Abendworkshop

| | |
|-------------|---|
| Kursnummer | 26M508202 |
| Beginn | Dienstag, 09.06.2026, 18:30 - 20:00 Uhr |
| Dauer | 3 Termin(e) |
| Ort | VHS im Komed, 632, Im Mediapark 7, 50670 Köln |
| Lehrkraft | Gerlinde Riese |
| Kursentgelt | 54,00 € |

In unserer modernen Arbeitswelt wird das visuelle System durch überwiegende Bildschirmarbeit einseitigen Belastungen ausgesetzt. In diesem Kurs erhalten Sie zahlreiche „Erste-Hilfe“ - Tipps und können zudem Übungen aus dem Sehtraining und Yoga einüben, um den sogenannten Office-Eye-Beschwerden entgegenzuwirken. Zu diesen gehören unklare Sicht trotz geeigneter Sehhilfen, brennende, entzündete, tränende und trockene Augen, Kopf-, Nacken- und Schulterschmerzen, Konzentrationsmangel und Energieverlust. Alle Ratschläge und Übungen sind dazu geeignet, sie in der Praxis am Arbeitsplatz einzusetzen, um die Sehkraft zu beleben und die Arbeitsabläufe zu erleichtern.

Dozentin: Gerlinde Riese - Sehtrainerin (Mitglied im Verein für Gesundes Sehen e.V.), Yogalehrerin (BDY/EYU zertifiziert), Dipl.-Volkswirt, ehemalige Redakteurin

Kurstermine

| Datum | Uhrzeit | Ort |
|------------|-------------------|-------------------|
| 09.06.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Komed, 632 |
| 16.06.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Komed, 632 |
| 23.06.2026 | 18:30 - 20:00 Uhr | VHS im Komed, 632 |

[zur Kursdetail-Seite](#)