

Kursangebot: Seminar:

Sehen im Verkehr

- Überprüfung Ihrer Sehfunktionen (auf Wunsch mit Sehtest!)
- Überprüfung Ihrer Körpersituation
- Erlernen von Übungen zur Verbesserung des visuellen Systems
- Möglichkeiten, die Reiseübelkeit zu bekämpfen
- Tipps für anstrengungsfreies Sehen beim Autofahren

Weitere Informationen zu Terminen, Preisen und weiteren Kursen auf Anfrage



SABINE NEBENDAHL

Geb. 1962

Sehtrainerin

Visuالتainerin



Mehrjährige Erfahrung im Fitnessbereich

Kursleiterin Firmen-, Gruppen- und Ferien-seminare

Ausbildungsleiterin „Kursleiter Ganzheitliches Augentraining“

Für Ihren Terminkalender:

Ich habe mich angemeldet für

Kurs: _____

Am: ___/___/_____

**Institut
für
Sehtraining**

**Paul-Klee-Straße 69
50374 Erftstadt**

Tel.: 02235 - 98 58 17
Fax: 02235 - 98 58 16
Em@il: eye-fitness@t-online.de
www.eye-fitness.de



Sehen im Verkehr



Niemand wird bezweifeln, dass gerade beim Autofahren eine gute visuelle Leistungsfähigkeit besonders wichtig ist.

Wenn aber über gutes Sehen gesprochen wird, denken die meisten Menschen nur an den Führerschein-Test oder dass sie Ihre Brille beim Autofahren aufsetzen müssen.

Autofahren bedeutet aber viel mehr für das visuelle System:

- Scharfes Sehen in der Nähe und Ferne
- Gute Anpassung an Lichtverhältnisse
- Weite Rund-um-Sicht
- Gutes Dunkelheitssehen
- Gute Abschätzung von Entfernungen
- Gleichgewicht und Koordination
- Gute Konzentration und Ausdauer
- Gute Ganzkörpersituation
- Schnelle Reaktion

Welche Symptome könnten auf eine Einschränkung im visuellen System hinweisen?

- Ich kann Straßenschilder später erkennen, als meine Mitfahrer
- Manchmal übersehe ich andere Verkehrsteilnehmer
- Ich kann Distanzen nicht gut einschätzen, zum Beispiel beim Überholen
- Ich kann nicht gut einparken
- Ich fahre oft zu weit rechts oder zu weit links auf meiner Spur
- Ich fahre nicht gern im Dunkeln
- Ich fühle mich sehr schnell geblendet
- Ich sehe oft Doppelbilder
- Ich kann rechts und links nicht auseinanderhalten
- Ich muss eine Straßenkarte in die Richtung drehen, in die ich fahre
- Ich bin sehr schnell müde und unkonzentriert
- Nach langen Autofahrten habe ich Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich
- Ich habe oft das Gefühl, dass meine Augen „abwandern“ und nicht mehr fokussieren
- Mir wird im Auto übel, wenn ich nicht selbst fahre

Was können Sie tun?

Training der Grundfunktionen des Auges:

- Training der Augenmuskulatur, um eine gute Beweglichkeit zu ermöglichen
- Training der Konvergenz, so dass beide Augen sich auf einen Gegenstand richten können
- Training der Akkommodation, so dass Sie in der Nähe und in der Ferne schnell und gut scharf sehen können
- Training der Gehirnintegration, dass Sie die beiden Bilder für Ihr Gehirn gut zu einem Bild verarbeiten können

Training der Gesamtkörpersituation:

- Training der Auge-Hand-Koordination
- Training des Gleichgewichtsorgans
- Training der Rechts-Links-Koordination
- Behebung von Muskelproblematiken aufgrund von Augenfehlstellungen
- Behebung von Blendungs- und Lichtempfindlichkeit
- Vergrößerung von Ressourcen für langes, stressfreies Autofahren