



Ausbildung
zum
Sehtrainer/ Visualtrainer

2012

eye-fitness
Institut für Sehtraining
Paul-Klee-Str. 69
50374 Erftstadt
02235-985817
www.eye-fitness.de
eye-fitness@t-online.de

Vorwort:

Seit 10 Jahren bin ich im Bereich Sehtraining tätig. Als ich im März 2001 „eye-fitness© – das Institut für Sehtraining“ gegründet habe, hätte ich nicht für möglich gehalten, was einmal daraus werden kann. Die Entwicklung des Sehtrainings war für mich wie ein Puzzle. Erst waren nur wenige Teile da und mir war noch nicht einmal klar, welches Bild ich bekommen würde. Dann fand ich in Gesprächen mit Augenoptikern, Wissenschaftlern, im Internet und in Fachliteratur immer mehr fehlende Teile. Fortbildungen sorgten für den entsprechenden Rahmen und heute ist das Puzzle fast fertig!

Was haben wir erreicht:

- **eye-fitness als anerkannte Marke mit einem hohen wissenschaftlichen Qualitätsstandard zu etablieren**
- **Zusammenarbeit mit vielen großen Firmen im Bereich Gesundheitsprophylaxe**
- **Ausbildung von Visualtrainern und deren Etablierung auf dem Markt**
- **Weiterbildung für Seh- und Visualtrainer**
- **Zusammenarbeit mit Augenoptikern**
- **Informationsaustausch im „eye-fitness“ –Netzwerk**

Sowie, zusammen mit Frau Stefanie Hennigfeld,

- **Gründung von Dynamic-Eye® - Institut für Sportsvision Training 2010**
- **Erste weltweite Studie zur Wirksamkeit von Sportsvision Training mit der Sporthochschule Köln 2011**
- **Zusammenarbeit mit olympischen Teams und Beratung an Olympiastützpunkten**
- **1.Visulab (visuelles Fitness-Studio) an der Sportschule Hennef**
- **Redner an der internationalen Sportsvision-Konferenz 2012 in Las Vegas**



Was verstehen wir unter Sehtraining oder Visualtraining?

Es gibt unzählige Bücher über „Augentraining“. Darin geht es in vielen Fällen um das „wegtrainieren“ von Fehlsichtigkeiten durch Augenübungen und Entspannung.

Das ist nicht unser Ansatz!

Um gezielt visuelle Problematiken bearbeiten zu können, muss man nach einem bestimmten Konzept vorgehen.

1. Was hat der Kunde für ein Problem? Wie äußert es sich?
2. Wie sind seine Augenwerte / Refraktion/ Phorien etc?
3. Was macht ihm Stress? Welche Augenfunktion führt er wie aus?
4. Wie trainiere ich ihn?



In der von uns angebotenen Ausbildung lernen die Teilnehmer Sehfunktionen (Augenmotilität, Beidäugigkeit, Akkommodationsfähigkeit) zu vermessen. Sie überprüfen, wie die Weiterleitung des Sehreizes an das Gehirn bewerkstelligt wird und der Kunde den visuellen Reiz in eine angemessene Tätigkeit



umsetzt (zum Bsp. Auge-Hand-Koordination). Sie lernen, welche Einflussfaktoren wie auf das visuelle System einwirken (zum Beispiel Balance, Orientierung, frühkindliche Reflexe) und wie man Sehstress herausfindet.

Ziel ist es, den Kunden richtig einzustufen und ihm ein gezieltes Training anzubieten. Für jeden Kunden sieht das Training anders aus, denn das Training kann nur erfolgreich sein, wenn der Trainer genau herausfindet, wo genau das Problem liegt. Auch die Intensität des Trainings ist abhängig vom Stand der Leistungsfähigkeit des Kunden.

So muss jemand, der viel am Bildschirm arbeitet, eine Möglichkeit finden, sich zu entspannen. Jemand der alterssichtig wird, muss eher Spannung aufbauen. Ein Kind, das schon Probleme in der Augenmotilität hat, braucht vielleicht eher ein Training der Koordination. Jeder Mensch ist anders. Darum muss vermessen werden!



Visualtraining

Ausbildung Teil 1:

Ziel: Einführung in das Visualtraining
Messen und Screenen

Datum: 12.-15.April 2012 (4 Tage)

Abschluss: Visualtraining „Messen und Screenen der Augenfunktionen“ mit Zertifikat

Ausbildung Teil 2:

Ziel: Erarbeiten von Trainingsplänen
17.-20.Mai 2012 (4 Tage)

Abschluss: Kursleiter „Visualtraining“ mit Zertifikat

Zeiten: 9.30 Uhr bis 18.00 Uhr

Ort: Sportschule Hennef bei Bonn/ Siegburg

Personenkreis: Augentoptiker, Heilpraktiker, Gesundheitsberater, Therapeuten, Interessierte und Betroffene und Sehtrainer, die sich fortbilden möchten

Kursleitung: Sabine Nebendahl
Stefanie Hennigfeld

Gastreferenten

Mindestteilnehmerzahl: 8

Kosten: 1600,00 Euro

(beinhaltet die gesetzliche Mehrwertsteuer von 19%)

Anmerkungen:

Modul 1 findet in Kooperation mit der Dynamic-Eye™ Sportsvision –Trainer Ausbildung statt.

Die Teilnahme an den Ausbildungen berechtigt zur Mitgliedschaft im „eye-fitness“- Netzwerk

Die Module sind auch einzeln buchbar. Die Reihenfolge ist einzuhalten.

Es besteht die Möglichkeit, einen Bildungsscheck oder die Bildungsprämie einzureichen

Für die Ausbildungen kann gesetzlicher Bildungsurlaub beantragt werden



eye-fitness- Institut für Sehtraining

Gegründet 2001 von Sabine Nebendahl

Schwerpunkte der Arbeit:

- **Einzelarbeit mit Privatpersonen**
- **Firmenseminare im Bereich „Ohne Probleme besser Sehen“**
- **Schulungen für Ergonomie-und Sicherheitsbeauftragte, sowie Betriebsärzte**
- **Sportsvision – ein Programm zur Verbesserung der visuellen Leistungsfähigkeit im Sport**
- **Sehen und Lesen – eine Schulung nicht nur für Kinder!**
- **Sehen im Verkehr - ein Programm für Berufskraftfahrer und private Autofahrer**
- **Sehtraining im Urlaub (Toskana, Mallorca, Kreuzfahrten)**
- **Ausbildung zum Kursleiter Sehtraining/Visualtraining/Sportsvision-Training**

Sabine Nebendahl

Jahrgang 1962, verheiratet, 2 Kinder

- 2001** **Ausbildung zum Sehtrainer bei Wolfgang Hätscher-Rosenbauer**
- 2005** **Erste Sehtrainerausbildung**
- 2006** **Fortbildung zum Visualtrainer bei Bach Optics und Maria Beatle**
- 2006** **Hundert Seminartage im Bereich Sehtraining**
- 2007** **Vortrag und Workshop auf der internationalen Sehtrainer-Konferenz**
- 2008** **Teilnahme an der Ausbildung Funktionaloptometrie der WVAO**
- 2008** **Vortrag und Workshop auf dem Symposium „Health on TOP“ auf dem Petersberg, Bonn**
- 2008** **Gründung des Netzwerkes „www.eye-fitness-forum.de“**
- 2009** **Vortrag und Workshop auf der Internationalen Sehtrainerkonferenz**
- 2010** **Gründung von Dynamic-Eye™ – Institut für Sportsvision**
- 2010** **Teilnahme an der ersten Sportsvision Konferenz der Harvard Medical School in Boston (USA)**
- 2011** **Erste Studie zur Wirksamkeit von Sports-Vision Training**
- 2011** **Eröffnung des ersten „Visulab“ an der Sportschule Hennef**
- 2012** **Das 2.VisuLab wird am Olympiastützpunkt Rheinland eröffnet**
- 2012** **Dynamic-Eye ist Redner an der Internationalen Sportsvision Konferenz in Las Vegas**

BERICHTE

Ausbildung zum Visualtrainer: Eine persönliche und berufliche Bereicherung

Ein „neues Verhältnis zu seiner Brille“ hat Volker bekommen, der Mitte Januar in Köln an der Express-Ausbildung „Kursleitung Ganzheitliches Sehtraining/Visualtraining“ teilnahm. Dieses Ausbildungsseminar, das von Sabine Nebendahl (www.eye-fitness.de) veranstaltet und geleitet wurde, bedeutete auch für diejenigen eine Bereicherung, die schon als Sehtrainer arbeiten. In unserer Gruppe, die sehr engagiert und harmonisch zusammenarbeitete, befanden sich neben Teilnehmer/innen aus verschiedenen Gesundheitsberufen auch einige Optikerinnen. Für sie war das Sehtraining besonders spannend, weil sie nun ihre bisherige Arbeit aus einer anderen Blickrichtung beleuchten und Hintergründe sehen konnten. Mit viel Optimismus resümierte dann auch die Optikerin Berrit, dass es „jetzt mit ihrer Karriere nur steil aufwärts gehen“ dürfte.

An zwei Tagen wurde Sabine durch Stefanie Hennigfeld (www.durchblick-haben.de) unterstützt. Stefanie, die in Ertstadt bei Köln im ersten Gemeinschafts-Kopf-Zentrum in Deutschland tätig ist, erläuterte uns ihre spannende Arbeit. Sie trainiert in erster Linie mit (oft schwierigen) Einzelfällen. Exemplarisch durften wir in kleinen Gruppen auf der Basis von Steffis Anamnese und Messungen geeignete Trainingsprogramme für Kinder erstellen. Dabei konnten wir feststellen, dass es nicht mit etwas Augen-Wellness getan ist, sondern dass die Trainingspläne analytisch gut durchdacht und aufgebaut werden müssen. Hierzu gehören viel Wissen, Augenmaß und letztlich auch Erfahrung.

Jede/-r der Seminarteilnehmer/-innen hatte die Chance, etwas mehr über sich selbst und die eigenen Augenprobleme zu erfahren. Bekanntes konnte vertieft und eingeordnet werden, viel Neues konnte gelernt und das bisherige Wissen umfangreich erweitert werden. Spaß gemacht haben die vielen für die meisten neuen Koordinationsspiele und Augenübungen, die teilweise intelligent von



Sabine weiterentwickelt worden waren. Interessant fand ich hierbei, dass jedes Mal überlegt wurde, in welchem Fall die Brille aufgelassen und in welchem sie besser abgesetzt werden sollte. Ermöglicht wurde unser Lernen und Üben durch die profunden Kenntnisse und die Professionalität von Sabine und Steffi. Besonders gefallen hat uns dabei die gute Strukturierung des gesamten Seminars. Jeder Tag stand unter einem anderen Motto. Und alles war pädagogisch so aufgebaut, dass bereits Gelerntes an den Folgetagen in einem anderen Zusammenhang von Sabine und Steffi abgefragt wurde. Zudem konnten wir den Unterrichtsstoff dadurch vertiefen, dass wir ihn praktisch umsetzen und anwenden sollten.

Zunächst einmal erklärte Sabine uns den Unterschied zwischen Seh- und Visualtraining. Bekanntlich berufen die Sehtrainer sich auf Dr. William Bates (1860 – 1931) und arbeiten ganzheitlich. Hier spielen neben dem Augentraining beispielsweise auch der allgemeine Gesundheitszustand, die Ernährung, das Licht und der allgemeine Stressabbau eine Rolle. Visualtrainer dagegen lehnen sich vorwiegend an die Arbeit des Funktionaloptometristen Arthur Marten Skeffington (1890 – 1976) an. Basierend auf diversen Messungen erarbeitet der Visualtrainer gezielt aufbauend auf den vier berühmten Kreisen von Skeffington („Augenbeweglichkeit“, „Beidäugigkeit“, „Akkommodation“ und „Gehirnintegration“) ein geeignetes Trainingsprogramm.

Bei unserer Ausbildung haben wir eine Reihe von Messverfahren kennen gelernt, die es uns ermöglichen, Stärken und Defizite beim Sehen zu ermitteln. Neben Augenanatomie, Augenkrankheiten und Augenoptik waren weitere Themen stressfreies Sehen, die Arbeit mit Kindern und gesundes Sehen an PC-Arbeitsplätzen. Während des Seminars hat sich gezeigt, dass auch bereits ausgebildete Sehtrai-



nerInnen all ihre vorherige Skepsis ablegen konnten zugunsten neuer Erkenntnisse und Erfahrungen. Jede/-r von uns ist mit zahlreichen neuen Impulsen nach Hause gefahren. Das Seminar fand insgesamt auf einem sehr hohen Niveau statt. Wir konnten uns davon überzeugen, dass Sabine und Steffi sich ständig weiterbilden, um die neuesten wissenschaftlichen Studien in ihre Arbeit zu integrieren. So hatten wir auch das Gefühl, dass sie immer bemüht waren, alles wissenschaftlich zu begründen. Alle unsere Fragen wurden fundiert und mit viel Geduld und Freundlichkeit beantwortet.

Gefreut haben wir uns auch über die vielen Materialien, die uns schon vorab zur Vorbereitung auf CD zugeschickt und während des Seminars als Stick, Handout und Ordner überreicht wurden. Anhand dieser umfangreichen Materialien wird uns die Nachbereitung bedeutend leichter fallen und vor allem mehr Spaß machen.

Im Übrigen bietet Sabine all denjenigen, die eine Ausbildung bei ihr absolviert haben, ein Netzwerk zum fachlichen Austausch an. Dieses Netzwerk informiert auch über neueste wissenschaftliche Studien.

Sechs Tage lebhafter, intensiver und produktiver Gruppenarbeit gingen schließlich zu Ende. Stets wurde der Spannungsbogen gehalten, und keiner zog sich zwischendurch müde zurück. Angenehm fand ich auch die freundschaftliche und entspannte Stimmung in der Gruppe sowie die kollegialen Gespräche. Alle zeigten sich abschließend motiviert, weiterzumachen und die Verbindungen zu ihrer jeweiligen persönlichen Arbeit herzustellen. Stolz durften wir zum Abschluss unser Zertifikat in Empfang nehmen. Dieses erlaubt uns nun, uns nicht nur als Seh-, sondern auch als Visualtrainer zu bezeichnen.

Gerlinde Riese