Oberpfälzer Schützenjugend

Augentraining

Der Lehrgang zählt auch als Fortbildung für Trainer C- und Jugendleiterlizenzen (4 UE)

Täglich strapazieren wir unsere Augen und beeinträchtigen unsere Sehkraft. Stundenlang blicken wir im Laufe des Tages auf verschiedenste Bildschirme. Wir beanspruchen unsere Augen auf unnatürliche Weise. Das hat Auswirkungen auf unser visuelles System. Warum? Durch die Arbeit am Bildschirm ist unser Fokus auf einen kleinen Bereich ausgerichtet. Diese Einengung führt irgendwann zu einem so genannten Akkommodationskrampf. Um Kurzsichtigkeit und anderen Sehschwächen vorzubeugen, sind - neben einigen ergonomischen Gegebenheiten - diverse Augenübungen unbedingt notwendig.
Nicht nur im Arbeitsleben wird unser Auge belastet, auch in jedem Wettkampf wird es starken Belastungen ausgesetzt. 40- oder 60-mal ist das Auge im entscheidenden Moment auf die Entfernung bis zum Korn ausgerichtet. Mit zunehmender Wettkampfdauer beginnen die Augen zu brennen. Oder es erfolgt ein unerklärliches, unscharfes Sehen. Und dann eine Folge von schlechten oder unerklärlichen Schüssen.
Um dem entgegenzuwirken, brauchen wir bestimmte Übungen für unser Auge, einen sogenannten Augenreset.
Welche Übungen das sind, erfahrt ihr in unserem Seminar.
Neugierig, dann meldet Euch an.

Termin/Uhrzeit:	25.05.2025, 10-18 Uhr
Alter - TN:	Ab 14 Jahre - 25 TN, mindestens 15
Zielgruppe:	Trainer/Jugendleiter/Jugendsprecher/Interessierte
Gebühren:	45 Euro, incl. Material
Ort:	Schützenheim der SG Neukirchen 1912, Hauptstr. 4, 92259 Sulzbach-Rosenberg
Inhalte (8 UE):	Was ist Augentraining Augenaufbau & Funktion Fehlsichtigkeit und Sehstörungen des Auges Stresssituationen Entspannungsübungen, Augenbeweglichkeit Peripheres Sehen, Akkommodation Fusion der Augen, Visuelles Gedächtnis Achtsamkeit
Referent:	Martina Eckhardt, Trainerin B, Mentaltrainerin, Co-Landestrainerin Pistole
Anmeldung:	Onlinemelder www.osb-ev.de/bildung/lehrgaenge
Meldeschluss:	**23. Mai 2025**
Auskunft:	Evi Benner-Bittihn, 1.jugendleiter@osb-jugend.de

Benner-Bittihn Evi
Landesjugendleiterin

Änderungen vorbehalten!