

sportspaß · Westphalensweg 11 · 20099 Hamburg

Frau  
Karen Bahnsen  
Hofweg 98

22085 Hamburg

sportspaß  
**GESCHÄFTSSTELLE**  
Westphalensweg 11  
20099 Hamburg  
Telefon: 040-41 09 37-0  
Fax: 040-41 09 37-11  
info@sportspass.de  
www.sportspass.de

Hamburger Sparkasse  
BLZ: 200 505 50  
Konto: 1044 132 155

Vereinsregister:  
Amtsgericht Hamburg  
Registernummer: 8828

Vorstandsvorsitzender:  
Frank Fischer

Hamburg, 18.11.2011

Geschäftsführer:  
Jürgen Hering

## Referenz

Frau Karen Bahnsen hat bei uns bisher einen 6-stündigen und einen 3-stündigen Workshop zum Thema "Ganzheitliches Augentraining nach Dr. med. W. Bates „Müde Augen brauchen Bewegung!“ für bis zu 26 Teilnehmer fachkundig durchgeführt.

Die Ausschreibung lautete wie folgt:

Ganzheitliches Augentraining nach Dr. med. W. Bates „Müde Augen brauchen Bewegung!“

Nach einer theoretischen Einführung machen wir gemeinsam gezielte Übungen, um unsere müden Augen in Schwung zu bringen und unsere Sehkraft zu stärken. Wir alle sind viel zu oft und zu lange durch fokussiertes Blicken dem Nahpunktstress am Bildschirm ausgesetzt. Unsere Augen schmerzen, sind überanstrengt, brennen, jucken oder tränen schon gar; und lassen uns abends nur noch ungern lesen etc. Alle Übungen nach Dr. med. Bates, die durch Atemübungen auch die Hals- und Nackenmuskulatur effektiv einbeziehen, sind leicht erlernbar und können danach zuhause oder am Arbeitsplatz selbständig ausgeführt werden. Die positive Wirkung ist sofort spürbar. Bitte mitbringen: lockere Kleidung, Sportschuhe, Schreibzeug, Pausenverpflegung.

Das Konzept wurde von Frau Bahnsen inhaltlich und didaktisch selbständig ausgearbeitet. Die Workshops stießen auf breite Zustimmung.

Zum Vergleich hierzu einige unserer Teilnehmerresonanzen:

„Es hat mir gut gefallen.“

„Das Thema wurde authentisch vermittelt, die Zeit gut genutzt und die Gruppe war nett.“

„Der Unterricht war konzentriert, ruhig, sachlich, ausführlich und strukturiert.“

„Die Übungen haben Wirkung gezeigt.“

„Das Wesentliche wurde in der Kürze wiedergegeben, souverän und klar in den Formulierungen.“

„Es wurde ansprechend und interessant vermittelt, klar und deutlich verständlich, kompetent und einfühlsam.“

„Gute Übungen zum Mitmachen und Nachmachen.“

„Bitte mehr davon bei sportspaß!“

Aufgrund der positiven Teilnehmerresonanz werden wir zukünftig weitere Workshops zu diesem Thema mit Frau Bahnsen anbieten.

Die Kooperation mit Frau Bahnsen können wir empfehlen; ihr Auftreten ist angenehm, und sie erwies sich als zuverlässige und kompetente Referentin.

Für Rückfragen stehen wir gerne zur Verfügung,

Mit freundlichen Grüßen

sportspaß e. V.



[www.sportspass.de](http://www.sportspass.de)

**SPORTCENTER  
BERLINER TOR**  
Westphalensweg 11  
20099 Hamburg  
Telefon: 040-41 09 37-0  
Fax: 040-41 09 37-11

**SPORTCENTER  
HOLSTEINISCHER KAMP**  
Holsteinischer Kamp 87  
22081 Hamburg  
Telefon: 040-29 16 61  
Fax: 040-20 97 88 09

**SPORTCENTER  
CITY NORD**  
Überseering 19-31  
22297 Hamburg  
Telefon: 040-67 04 79 99  
Fax: 040-67 10 62 97

**SPORTCENTER  
ALTONA**  
Paul-Neumann-Platz 13  
22765 Hamburg  
Telefon: 040-39 80 888-0  
Fax: 040-39 80 888-8

**SPORTCENTER  
BILLSTEDT**  
Möllner Landstraße 8  
22111 Hamburg  
Telefon: 040-180 49 64 20  
Fax: 040-180 49 64 44