



VDST Spezialkurs Apnoe 1

Inhalte und Ziele:	Theorie und Praxis des Strecken- und Zeittauchens, insbesondere der Sicherheitsvorkehrungen bei der Kontrolle des Partners
Zielgruppe:	Apnoe-interessierte Sporttaucher sowie Tauchausbilder
Voraussetzungen:	<ul style="list-style-type: none">– Mindestalter 16 Jahre– gültige Tauchtauglichkeitsbescheinigung– ABC-Grundausbildung (Grundtauchschein, DTSA *, Apnoe * o.ä.)
Datum:	2. und 3. März 2019 (Sa. 10-18.30 Uhr, So. 9-16 Uhr)
Ort:	Sportbad Bremen-Nord und Jacobs University, Bremen-Grohn
Leitung:	Sönke Schippmann
Team:	Curt Teichgräber, Sharanne Wheeler, Timo Frank, Ulrich Wulff
Ausrichter:	TSC Bremen e.V.
Teilnehmerzahl:	mind. 16 / max. 20
Unkostenbeitrag:	100 Euro // Mitglieder des TSC Bremen 90 Euro (nur Seminarkosten, ohne Unterkunft oder Verpflegung; Anmeldungen ohne umgehende Zahlung behalten wir uns vor zu stornieren)
Anmeldung:	Online-Anmeldung unter www.tsc-bremen.de
Anmeldeschluss:	2. Februar 2019
Bitte mitbringen:	<ul style="list-style-type: none">– ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel),– Neoprenanzug (3-5mm), fürs Streckentauchen evtl. Shorty,– Bleigurt mit ca. 7 kg (möglichst 0,5-1 kg-Stücke), evtl. Halsblei,– wasserdichte Uhr mit Stoppuhr-Funktion oder Sekundenzeiger– Yoga- oder Iso-Matte und Wolldecke,– Hallenturnschuhe und/oder warme Socken,– bequeme Sportbekleidung für die Yoga-Übungen,– ärztliches Attest, Taucherpass, Schreibzeug,– leichter Snack für die Mittagspause, ausreichend Getränke
Weitere Hinweise:	Theorie und Yoga finden in einer Sporthalle statt die nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf, das Schwimmbad ist etwas kälter als gewöhnlich (ca. 26° C), am Samstag Abend planen wir gemeinsam Essen zu gehen (auf freiwilliger Basis und eigene Kosten).
Kontakt:	Sönke Schippmann, Tel. 0163-2090402 E-Mail: apnoe@tsc-bremen.de