

# Tauchsport Landesverband Schleswig-Holstein

## VDST SK Apnoe 1

### Datum/Zeit

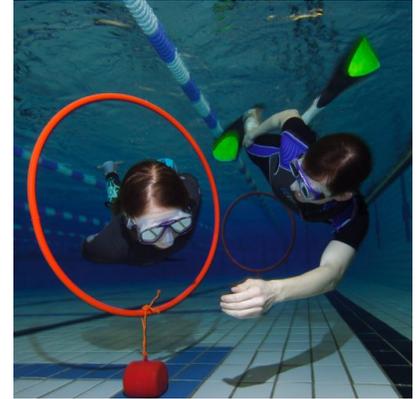
28.01.2017 - 29.01.2017  
9:00 - 15:30

### Veranstaltungsort

[Badepark Elmshorn](#)  
Zum Krückaupark  
25337 Elmshorn

### Ansprechpartner:

Anmeldungen als E-Mail an Tina Karper-Krumm: *Anmeldung:*



**Teilnehmerzahl:** ab 10 bis 30

**Mindestbrevetierung:** Kein Brevet erforderlich

### Beschreibung

Für Alle, die sich für das Freitauchen interessieren. Neben allgemeinen Themen der Apnoe-Praxis und – Theorie liegt der Schwerpunkt dieses Kurses auf den Indoor Disziplinen wie Strecken- und Zeittauchen mit ihren speziellen Vorbereitungs- und Sicherungstechniken.

*Ausschreibung:* [Ausschreibung SK-Apnoe 1 \(28. – 29.01.2017\)](#)

*Anmeldung:*

### Seminarleistung:

- 1 Übernachtung/Frühstück beim Kreisjugendring Pinneberg e.V. in Barmstedt
- Ausbildung Theorie + Praxis (Hallenbadnutzung, Yogastunde etc.)

### Sonstige Voraussetzungen:

Mindestalter 16 Jahre abgeschlossene ABC-Ausbildung gültige Tauchtauglichkeitsuntersuchung

### Mitzubringende Ausrüstung:

- ABC-Ausrüstung (Maske, Flossen, Schnorchel)
- Neoprenanzug (möglichst 3 bis 5 mm od. Shorty für das Streckentauchen)
- Bleigurt mit 7 kg (möglichst kleine 0,5 - 1 kg-Stücke)
- Iso/Yoga-Matte und / oder Wolldecke
- warme Socken
- warme/kalte Getränke bitte selbst mitbringen
- bequeme Sportbekleidung
- ärztliches Attest
- Taucher-Pass
- falls vorhanden Pulsmessgerät
- Schreibzeug

- leichter Snack für Mittags

**Wichtige Hinweise:**

- Die Seminarkosten bei Absagen 5 Wochen vor dem Seminar (24. Dezember 2016) werden nicht zurückerstattet.
- Anmeldungen vom TLV-SH werden bevorzugt behandelt!