



VDST Spezialkurs Apnoe 1

Inhalte und Ziele:	Theorie und Praxis des Strecken- und Zeittauchens für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene, Sicherung und Partnerkontrolle
Zielgruppe:	Apnoe-interessierte Sporttaucher*innen und Apnoetaucher*innen
Voraussetzungen:	<ul style="list-style-type: none">– Mindestalter 16 Jahre (Minderjährige nur in Begleitung)– 2G-Nachweis (plus ggf. weitere dann gültige Corona-Bedingungen)– gültige ärztliche Tauchtauglichkeitsbescheinigung– ABC-Grundausbildung (Grundtauchschein, OWD, DTSA *, Apnoe *)
Datum:	9. und 10. April 2022 (Sa. 9:30-18 Uhr, So. 9:30-15 Uhr)
Ort:	Nordsee-Stadion / Bad 3, Am Stadion 10, 27580 Bremerhaven
Teilnehmerzahl:	mind. 12 / max. 16
Kursgebühr:	110€ // TSC-Mitglieder 100€ (nur Seminarkosten, ohne Unterkunft oder Verpflegung; Anmeldungen ohne umgehende Zahlung behalten wir uns vor zu stornieren)
Leitung:	Sönke Schippmann
Team:	Birgit Wesemann, Timo Frank und weitere
Ausrichter:	TSC Bremen e.V.
Anmeldung:	Online-Anmeldung unter www.tsc-bremen.de/apnoe-1
Anmeldeschluss:	10. Februar 2022
Bitte mitbringen:	<ul style="list-style-type: none">– ABC-Ausrüstung: Maske, Schnorchel, Flossen (keine Geräteflossen)– Neoprenanzug (3-5mm)– 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 Aufwärm-Übungen– ärztliches Attest, Taucherpass, Schreibzeug– leichten Snack für die Mittagspause, ausreichend Getränke (kein Glas!)
Weitere Hinweise:	Der Theorieteil findet in einer Sporthalle statt, die nicht mit Straßenschuhen betreten werden darf. Am Samstag Abend planen wir gemeinsam Essen zu gehen (auf freiwilliger Basis und eigene Kosten). Übernachtungstipp: www.jhb-bremerhaven.de
Kontakt:	Sönke Schippmann, Tel. 0163-2090402 E-Mail: apnoe@tsc-bremen.de