



VDST Spezialkurs Apnoe 1

Inhalte und Ziele:	Theorie und Praxis des Strecken- und Zeittauchens für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene, Sicherung und Partnerkontrolle
Zielgruppe:	Apnoetaucher*innen und Apnoe-interessierte Sporttaucher*innen
Voraussetzungen:	– Mindestalter 16 Jahre (Minderjährige nur in Begleitung) – gültige ärztliche Tauchsportuntersuchung – ABC-Grundausbildung (Grundtauchschein, OWD, DTSA *, Apnoe * etc.)
Datum:	1. und 2. April 2023 (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:	120€ // TSC-Mitglieder 110€ (ohne Unterkunft oder Verpflegung) Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss werden 50% der Teilnahmegebühr fällig. Nicht rechtzeitig bezahlte Anmeldungen behalten wir uns vor zu stornieren.
Leitung:	Sönke Schippmann
Team:	Birgit Wesemann, Timo Frank, Lisa Kauke, Janina Lill
Ausrichter:	TSC Bremen e.V.
Anmeldung:	Online-Anmeldung unter www.tsc-bremen.de/termine/sk-apnoe-1-2023
Anmeldeschluss:	20. Februar 2023
Bitte mitbringen:	– ABC-Ausrüstung: Maske, Schnorchel, Flossen (keine Geräteflossen) – Neoprenanzug (2-5mm) – Bleigurt mit ca. 7 kg (möglichst 0,5-1kg-Stücke), evtl. Halsblei – evtl. wasserdichte Uhr mit Stoppuhr-Funktion oder Sekundenzeiger – Yoga- oder Iso-Matte – bequeme Sportbekleidung für das Stretching – ärztliches Attest, Taucherpass, Schreibzeug – leichten Snack für die Mittagspause, ausreichend Getränke (kein Glas!)
Weitere Infos:	Am Samstag Abend planen wir gemeinsam Essen zu gehen (auf freiwilliger Basis und eigene Kosten). Wer keinen SK-Einkleber benötigt, kann diesen gern abbestellen und 10€ Teilnahmegebühr sparen.
Kontakt:	Sönke Schippmann, Tel. 0163-2090402 E-Mail: apnoe@tsc-bremen.de