



VDST Spezialkurs Apnoe 2

Inhalte und Ziele:	Theorie und Praxis des Apnoe-Tiefstauchens für Einsteiger*innen und Fortgeschrittene
Datum:	5. und 6. August 2023 (Sa. 9:30-18 Uhr, So. 9:00-16:00 Uhr)
Voraussetzungen:	<ul style="list-style-type: none">– Mindestalter 16 Jahre (Minderjährige nur in Begleitung)– gültige ärztliche Tauchtauglichkeitsbescheinigung– Apnoe *, DTSA *, Grundtauchschein, OWD oder vergleichbar
Ort:	Kreidesee Hemmoor
Teilnehmerzahl:	mind. 12 / max. 16
Kursgebühr:	140€ // TSC-Mitglieder 130€ Die Gebühr umfasst nur Seminarkosten und Eintritt Kreidesee, nicht enthalten sind Unterkunft und Verpflegung. Anmeldungen ohne umgehende Zahlung behalten wir uns vor zu stornieren. Bei Rücktritt nach Anmeldeschluss wird die Kursgebühr nicht vollständig erstattet.
Leitung und Team:	Sönke Schippmann, Birgit Wesemann, Timo Frank und weitere
Ausrichter:	TSC Bremen e.V.
Anmeldung:	Online-Anmeldung auf www.tsc-bremen.de/termine/sk-apnoe-2-2023
Anmeldeschluss:	1. Juni 2023
Bitte mitbringen:	<ul style="list-style-type: none">– ärztliche Tauchsportuntersuchung– Tauchpass/Versicherungsnachweis, Schreibzeug– ABC-Ausrüstung: Maske, Schnorchel, Flossen (keine Geräteflossen!)– Neoprenanzug (5-7mm), Kopfhaube, Handschuhe, evtl. Socken– Bleigurt mit ca. 3-6 kg (möglichst 0,5-1kg-Stücke), evtl. Halsblei– evtl. Tauchcomputer im Apnoe-Modus (ggf. zu Hause umstellen)– Yoga- oder Iso-Matte– bequeme Sportbekleidung für die Aufwärm-Übungen– leichte Snacks für die Mittagspause, ausreichend Getränke
Weitere Hinweise:	Am Samstag Abend planen wir gemeinsam Essen zu gehen (auf freiwilliger Basis und eigene Kosten). Abnahmen in Theorie und Praxis für die Apnoe-Brevets * bis *** sind auf Wunsch möglich.
Kontakt:	Sönke Schippmann, Tel. 0163-2090402 E-Mail: apnoe@tsc-bremen.de