
Fortbildung Trainingsmethoden Apnoe

Inhalte und Ziele:	Inspirationen für ein effektives und abwechslungsreiches Apnoe-Training im Pool: – Theoretische Grundlagen der Trainingsarten (Laktattraining, O₂-Toleranz, CO₂-Toleranz) – Trainingseffekte einzelner Übungen – Skalierbarkeit der Übungen von Beginner bis Wettkampf – 3 Wasserzeiten zum Ausprobieren der Übungen unter Anleitung in kleinen Gruppen
Zielgruppe:	Apnoe-TL und Trainer C Apnoe des VDST, sofern Plätze verfügbar sind auch Apnoetaucher:innen ab Apnoe *** / Level 3. Für Ausbilder:innen sind 12 LE beim LTV Bremen beantragt.
Voraussetzungen:	– Mindestalter 18 Jahre – gültige ärztliche Tauchsportuntersuchung – ab Apnoe-TL 1, Trainer C Apnoe, GDL Apnoe *** oder vergleichbar – VDST-Mitgliedschaft
Datum:	Sa., 18.10.2025 und So, 19.10.2025
Ort:	Nordsee-Stadion / Bad 3, Am Stadion 10, 27580 Bremerhaven
Teilnehmerzahl:	mind. 16 / max. 24
Kursgebühr:	95€
Organisation:	Sönke Schippmann, apnoe@tsc-bremen.de
Team:	Birgit Wesemann (DUC Hamburg), Timo Frank (TC Stelle) und weitere
Ausrichter:	TSC Bremen e.V.
Anmeldung:	www.tsc-bremen.de/termine/apnoe-training-2025
Anmeldeschluss:	18. September 2025
Kontakt:	Sönke Schippmann, apnoe@tsc-bremen.de