



---

## Fortbildung Trainingsmethoden Apnoe

---

Inhalte und Ziele:	Inspirationen für ein effektives und abwechslungsreiches Apnoe-Training im Pool: <ul style="list-style-type: none"><li>- Theoretische Grundlagen der Trainingsarten (Laktattraining, O<sub>2</sub>-Toleranz, CO<sub>2</sub>-Toleranz)</li><li>- Trainingseffekte einzelner Übungen</li><li>- Skalierbarkeit der Übungen von Beginner bis Wettkampf</li><li>- 3 Wasserzeiten zum Ausprobieren der Übungen unter Anleitung in kleinen Gruppen</li></ul>
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:	<ul style="list-style-type: none"><li>- Mindestalter 18 Jahre</li><li>- gültige ärztliche Tauchsportuntersuchung</li><li>- ab Apnoe-TL 1, Trainer C Apnoe, GDL Apnoe *** oder vergleichbar</li><li>- VDST-Mitgliedschaft</li></ul>
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, <a href="mailto:apnoe@ltv-bremen.de">apnoe@ltv-bremen.de</a>
Team:	Birgit Wesemann (DUC Hamburg), Timo Frank (TC Stelle) und weitere
Ausrichter:	LTV Bremen e.V. in Zusammenarbeit mit dem TSC Bremen e.V.
Anmeldung:	<a href="http://ltv-bremen.de/termine/trainingsmethoden-apnoe-2025">ltv-bremen.de/termine/trainingsmethoden-apnoe-2025</a>
Anmeldeschluss:	18. September 2025
Kontakt:	Sönke Schippmann, <a href="mailto:apnoe@ltv-bremen.de">apnoe@ltv-bremen.de</a>