

Apnoetieftauchen

GDL Freediving Outdoor Specialty / SK Apnoe 2

Samstag 19. August, plus Theorie online am Freitag 18.8.

Samstag 26. August, plus Theorie online am Freitag 25.8.

Deglersee, Plittersdorf

Der Kurs ist **eintägig** (plus Theorie online). D.h. es gibt einen Kurs am 19. und einen am 26. August! Ihr könnt aber natürlich auch beide Termine wahrnehmen (z.B. für Abnahmen)

Theorie und Praxis des Apnoetieftauchen

In diesem VDST-Spezialkurs geht es darum, die Grundlagen des Apnoetieftauchens zu erlernen, und zwar im Freiwasser, d.h. im See. Ihr lernt Atem- und Entspannungstechniken kennen sowie die richtige Vorbereitung auf einen Tauchgang, richtiges Tauchen am Seil, Partnersicherung und Rettungstechniken.

Wir beschäftigen uns darüber hinaus mit dem Thema Druckausgleich, mit der Physiologie des Tieftauchen und der richtigen Ausrüstung (online).

Ihr erhaltet am Ende den offiziellen Einkleber für den Taucherpass und eine Lizenzkarte für den **GDL Freediving Outdoor Specialty / SK Apnoe 2**

Zusätzlich ist die Abnahme des **DTSA Apnoe ** oder *** (GDL Freediving Outdoor ** oder **)** möglich.

Voraussetzungen

Mindestalter: 14 Jahre; bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Personensorgeberechtigten (in der Regel beider Elternteile) erforderlich.

Ausbildungsstufe: DTSA Apnoe T*, DTSA Grundtauchschein oder DTSA *, alternativ genügt eine vergleichbare Qualifikation anderer Ausbildungsorganisationen. Gültige Tauchtauglichkeit.

Datum & Ort:

Kurs 1

Freitag 18.8., 20-21 Uhr Theorie via Teams

Samstag 19. August, ca. 10 - 16 Uhr am See

Kurs 2

Freitag 25.8., 20-21 Uhr Theorie via Teams

Samstag 26. August, ca. 10 - 16 Uhr am See

Deglersee. Freizeitparadies Plittersdorf

Im Teilergrund 1, 76437 Rastatt

Ablauf

Freitags 20-21 Uhr Theorie via Teams

Grundlagen des Tieftauchens

Physiologie

Druckausgleich

Equipment

Samstags ca. 10 - 16 Uhr am See

9:30 Treffen am See

10:00 - 11:00 Tauchgangsvorbereitung, Entspannung, Stretching

11:30 - 12:30 Tauchen an der Boje

13:00 - 14:00 Pause

14:00 - 14:30 Tauchgangsvorbereitung

15:00 - 16:00 Tauchen an der Boje

Teilnehmerbeitrag

39 Euro plus 4 Euro Seeertritt - für Mitglieder des TC Uni Stuttgart Manatees

70 Euro plus 4 Euro Seeertritt - für Nicht-Mitglieder des TC Uni Stuttgart Manatees

Bitte überweist den Betrag bis spätestens 18. August auf das Konto des Vereins:

Konto TC Uni Stuttgart Manatees e.V.: IBAN DE21 60050101 0002200705

Wer die Gelegenheit nutzen und noch Mitglied werden möchte, sollte das bitte vorher tun. Nach dem Kurs verrechnen wir den Kursbeitrag nicht mehr mit einem Mitgliedsbeitrag.

DTSA/GDL-Abnahmen: Zusatzkosten für die Abnahmen (Aufkleber und Brevet-Karte) 20 Euro

Was ihr mitbringen solltet

Yogamatte (bzw. Isomatte oder großes Handtuch/Decke), bequeme Sportkleidung, Badesachen

Vollständige Tauchausrüstung

- Tauchmaske
- Schnorchel
- Flossen (keine Geräteflossen!) + Neoprensocken
- Neoprenanzug: da es heiß werden soll, genügen durchaus 3-5 mm Neo
- Bleigurt mit entsprechender Bleimenge (4-5 kg Blei)
- Verpflegung für den Tag, d.h. ausreichend Getränke und etwas Leichtes zum Essen

Kontakt & Anmeldung

TC Uni Stuttgart Manatees e.V.,

Dagmar Andres-Brümmer, Ausbildungsleitung

ausbildung@tc-manatees.de

Tel 0151 50440843

Anmeldung bitte direkt an mich: ausbildung@tc-manatees.de