

AUSSCHREIBUNG



AK 1 Apnoe (Breitensport)

VDST Workshop für Anfänger & Fortgeschrittene

Du möchtest lernen, wie du sicher die Unterwasserwelt mit angehaltenem Atem erkundest?

Dann mach mit!

Seminarort	Duisburg, DUC Duisburg e. V. Vereinsheim, Hallenbad Neudorf
Veranstaltungszeitraum	Theorie: Sa. 24.05.25 - 09:00 - 12:00 Uhr DUC Vereinsheim Praxis: Sa. 24.05.25 14:00 - 17:00 Uhr Hallenbad Neudorf So. 25.05.25 14:00 - 17:00 Uhr Hallenbad Neudorf
Kosten	60,-€ plus 25,00 € für die VDST Zertifizierung (Einkleber und Karte)
Meldeschluss	04.05.2025
Voraussetzung	gültige Tauchtauglichkeitsuntersuchung nach Richtlinien des VDST, Gültiger Versicherungsschutz 12 Jahre; bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Personensorgeberechtigten (in der Regel beider Elternteile) erforderlich
Zielgruppe	Alle Apnoe-Interessierte und Ausbilder in den Vereinen
Teilnehmerzahl	maximal 8
Mitzubringen	ABC-Ausrüstung, wenn möglich Schwimmbadflossen mit Neoprensocken (auf keinen Fall Geräteflossen), Neoprenanzug (3 - 7 mm), Bleigürtel mit kleinen Gewichten (vorzugsweise kein Softbleigurt), Isomatte, Sportbekleidung, ärztliches Attest, Taucherpass, Wasser o. Kohlensäure, Schreibzeug
Hinweis zur Meldung	Bei Absage nach Meldeschluss wird die gesamte Seminargebühr fällig.
Leitung	Ute Geßmann / VDST - Apnoetaucherlehrerin TL***
Anmeldung und Info	DUC Duisburg e.V. / Email: apnoetauchen@duc-duisburg.de

Anmeldung erst nach gültiger Überweisung. Kontoinfo erfolgt nach Eingang der Anmeldung.
Den genauen Zeitplan des Workshops erhält der Teilnehmer mit der Anmeldebestätigung.

Anreise/Unterkunft Anreise und Verpflegung sind durch die Teilnehmer selbst zu organisieren.

Leistungen

Die Lehrgangsgebühren umfassen:

- Theorieeinheit
- Schwimmbadgebühren
- Yoga
- Kleine Snacks und Getränke (*während der Theorieeinheit*)

Im **AK1 Apnoe** wirst du in Theorie und Praxis mit den Besonderheiten des Apnoetauchens vertraut gemacht. Hierzu gehören unter anderem die Sicherheitsvorkehrungen, die zur Kontrolle des Partners beim Apnoetauchen erforderlich sind. Ebenso erhältst Du Einblicke in Atem-, und Entspannungs-, und Rettungsübungen, die für das Apnoetauchen sinnvolle Hilfsmittel darstellen.

Theoretische Ausbildung

Medizin:

- Atemreflex, Atemtechnik,
- Tauchreflex, Blackout, Lungenfunktion

Sicherheit:

- Atem- / Entspannungstechniken, Trainingsmethoden,
- Sicherheitsvorkehrungen, Sicherungstechniken

Praktische Ausbildung

Praxis Hallenbad:

- Zeit- / Streckentauchen
- Sicherheitsmaßnahmen
- Trainingsmöglichkeiten und Übungen

Nach Abschluss des Kurses...

- kannst du dein Leistungsvermögen besser einschätzen
- hast du Trainingsmethoden für Strecken- und Zeittauchen kennen gelernt
- kennst du die besonderen Sicherheitsanforderungen und beherrschst die Übungen für Apnoetauchen

Hinweis

Der Veranstalter behält sich vor, den Workshop abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird.