

SK / DTSA APNOE *

Kursziel:

Die TeilnehmerInnen lernen die Grundlagen des Apnoetauchens kennen, dazu gehören u. a. Zusammenstellung und Konfigurieren einer Apnoeausrüstung, Vorbereitung von Apnoetauchgängen, Briefing, Einführung in Entspannungs- und Atemtechniken.

Auf Wunsch kann im Rahmen des Kurses DTSA Apnoe* abgelegt werden, die hierbei entstehenden Kosten von 20 € für die VDST-Abnahmekarte sind selbst zu tragen.

Als Vorbereitung findet regelmäßig ein Apnoe-Training am Echtzer See statt (Mittwochs ab 18:30), Terminabsprache bitte mit Stephan Floß.

Voraussetzungen:

- Mindestalter 18 Jahre
- abgeschlossene ABC-Ausbildung, möglichst regelmäßige Teilnahme am Schwimmbadtraining
- gültige Tauchtauglichkeitsuntersuchung

Ausrüstung:

- ABC-Ausrüstung
- Anzug, Handschuhe, Kopfhaube, möglichst Neoprensocken
- Flossen mit geschlossenem Fußteil (passend mit Neoprensocken)
- Bleigurt mit kleinen Gewichten (insgesamt 5kg)
- Iso-Matte, Decke

Einzelheiten zum Kurs:

Termin: 04.09.2010

Ort: Echtzer See

Uhrzeit: 10:00 bis 18:00Uhr

Ausbilder:

- Stephan Floß ÜL
- Selim Yilmaz TL2

Info:

- Weitere Infos zum Kurs oder Inhalt bekommt Ihr von Norbert Schneider, Selim Yilmaz oder Stephan Floß

Anmeldung:

- Über unserem Sportwart Norbert Schneider
Tel: 02237-1377
E-Mail: sportwart@duerener-unterwasserclub.de
oder Aushang