

VDST Spezialkurs Apnoe I



www.maintaucher.de

Veranstalter: Tauchsportgruppe Würzburg (TSGW)

Kursleiter: Armin Sklarczyk, CMAS -TL 3, Apnoe-TL

Kursziel/Zielgruppe: Ausbilder und Apnoe-Interessierte (auch Einsteiger)

Termin / Ort:

Samstag den 17.04.2010

Sonntag den 18.04.2010

Jeweils von 10:00 Uhr bis ca. 16:00 Uhr

Schwimmbad des Zentrums für Körperbehinderte,
Berner Str.10, Würzburg

Treffpunkt: pünktlich um 9:45 Uhr an der Schranke, wir gehen dann gemeinsam ins Bad

Unkostenbeitrag:

50,- € TSGW-Mitglieder, 70,- € Nichtmitglieder

Bankverbindung:

Sparkasse Mainfranken BLZ 790 500 00 Konto 420 104 88

Stichwort : Apnoe SK 1

Voraussetzungen: Mindestalter 16 Jahre; bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der sorgeberechtigten Eltern erforderlich; abgeschlossene ABC-Ausbildung; gültige Tauchtauglichkeitsuntersuchung; es gilt die VDST-DTSA-Ordnung in ihrer aktuellen Fassung (siehe: www.vdst.de)

Anmeldung:

Armin.Sklarczyk@t-online.de

Armin Sklarczyk

Frankenweg 21

97318 Kitzingen

Tel. 0160/2142941 (für Rückfragen)

Nur gültig mit eingegangener Überweisung des Unkostenbeitrags

Anmeldeschluß: 17.03.2010

Teilnehmerzahl: max. 15 Personen

Mitzubringen: Taucher - Pass und gültiger Tauchtauglichkeit (soweit vorhanden), ABC-Ausrüstung mit Apnoe- oder Schwimmbadflossen (keine Geräteflossen!!!!), dünner Neoprenoverall oder Shorty, Gymnastikmatte oder Wolldecke, bequeme Sportbekleidung

Inhalte:

Methodik des Strecken- und Zeittauchens,
Medizinische und psychische Aspekte des Apnoetauchens,
Atemtechniken, Yoga, Dehnungsübungen

