

Brevetierungen

In unseren Apnoe-Spezialkursen erhältst du eine fundierte Ausbildung ohne eine Prüfung ablegen zu müssen. Darüber hinaus bieten wir die Deutschen Tauchsportabzeichen (DTSA) Apnoe an, die eine kurze schriftliche Prüfung sowie praktische Übungen erfordern.

DTSA Apnoe * (wird bei einer bereits vorhandenen Tauchausbildung übersprungen):

1 Minute Zeittauchen

25 Meter Streckentauchen

10 Meter Streckentauchen in 5 Meter Tiefe

8 Meter Tieftauchen



DTSA Apnoe **

1:30 Minuten Zeittauchen

40 Meter Streckentauchen

20 Meter Streckentauchen in 5 Meter Tiefe

15 Meter Tieftauchen

„Retten“ eines Apnoetauchers aus 8-10 Meter Tiefe

DTSA Apnoe ***

2 Minuten Zeittauchen

60 Meter Streckentauchen

25 Meter Streckentauchen in 5 Meter Tiefe

„Retten“ eines Apnoetauchers aus 15 Meter Tiefe



www.vdstapnoe.de

Spaß und Sicherheit



Faszination erleben: Apnoe-Tieftauchen

Bei uns hast du deinen eigenen sichernden Partner! Zudem üben wir nur in der Gruppe, trainieren gemeinsam an der Leine oder erleben die vielen faszinierenden Facetten unseres Sports beim Erkundungstauchen am Riff, mit Scootern oder beim Figuren tauchen.



Weitere Informationen finden sich auf der Homepage des VDST:

www.vdst.de

Dort unter „Ausbildung - Apnoe“ oder direkt unter www.vdstapnoe.de

Fotos: Erhard Schulz (6), Jörg Eyber (2), Sabine Herde (1)

www.vdstapnoe.de



PRO APNOE
Freediving im VDST

Verband Deutscher Sporttaucher e.V.
Berliner Straße 312, D-63067 Offenbach
Tel. +49 69 - 981902-0 Fax +49 69 - 981902 99
info@vdst.de www.vdst.de



Zurück zum Ursprung

Die Geschichte des Apnoetauchens ist so alt wie die Menschheit. Schon in grauer Vorzeit tauchten die Menschen frei und ohne technische Hilfsmittel in die Tiefe. Genau so gehen wir heute mit leichtester Ausrüstung auf eine lautlose faszinierende Erlebnistour.



Neue Dimensionen, Erfahrungen, Tauchgefühle

Das Erlernen und Beherrschen des Apnoetauchens vermittelt ein wichtiges persönliches Erfolgserlebnis. Die Leichtigkeit, mit der wir uns unter Wasser bewegen, macht einen wesentlichen Reiz dieser faszinierenden Sportart aus. Wir tauchen mit den Meeresbewohnern, als ob wir zu ihnen gehörten. Ein Gefühl von Freiheit (fast) ohne Grenzen.

Tauchsport erleben - ohne Rekorde

Die Freude am unbeschwerten Tauchen ist unser Ziel. Das Apnoetauchen im VDST ist als *Breitensport* konzipiert. Daher sind auch klare Grenzen festgeschrieben: *Drei Minuten Zeit-, 75 Meter Strecken- und 25 Meter Tieftauchen sind genug!*



Guter Apnoetaucher = besserer Gerätetaucher!

Wer das Apnoetauchen beherrscht, kann sich auch als Gerätetaucher besser im Wasser bewegen und orientieren. Die Vorteile zeigen sich immer wieder: Die Atmung ist effizienter, der Flossenschlag eleganter - und im Fall von unvorhersehbaren Schwierigkeiten reagiert man gelassener und sicherer.

Hier lernst du am besten

Z. B. beim Schwimmbad-Training in einem unserer rund 950 deutschen VDST-Tauchvereine werden dir die wichtigsten Grundlagen vermittelt: Körperhaltung, Flossenschlag, Streckentauchen und Ausdauertraining.



VDST Apnoe-Spezialkurse 1 und 2

Es gibt zahlreiche Gelegenheiten für dich, in Deutschland oder auch am Meer an VDST-Spezialkursen teilzunehmen. Die Seminare stehen auch Tauchern offen, die nicht Mitglied im VDST sind. Voraussetzung ist eine abgeschlossene Tauchausbildung.

Der *Spezialkurs 1*, überwiegend im Schwimmbad und an einem Wochenende durchgeführt, bringt gute Erkenntnisse und Erfahrungen in Sachen "Entspannung, Atemtechnik, Bewegungsformen, Zeit- und Streckentauchen oder auch Ausrüstung"

Der *Spezialkurs 2* ist schwerpunktmäßig auf die eigentliche Faszination, das *Tieftauchen*, ausgelegt. Diese Kurse finden in geeigneten Gewässern in Deutschland an einem Wochenende statt.

Du möchtest beide Kurse kombinieren?

Dann nimm an unseren einwöchigen Seminaren am Meer teil.

