



## Apnoe: Atmung und Druckausgleich (Intensiv-Workshop)

### 13.-14.07.2024, Murner See

<b>Ziel:</b> Optimierung der Atem- und Druckausgleichstechniken	
<b>Seminarinhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hintergrundwissen Atmung und Druckausgleich</li> <li>• Atmung, Druckausgleich (Trockenübungen, Wasserübungen)</li> <li>• Intensives Üben und schrittweises Optimieren</li> <li>• Erfahrungsaustausch</li> <li>• Skript (pdf) mit Kurzanleitungen</li> </ul>
<b>Zielgruppe, Voraussetzungen</b>	<p>Alle Interessenten am Apnoetauchen, die die folgenden Voraussetzungen erfüllen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mindestalter 18 Jahre</li> <li>• GDL Freediving Outdoor** / D TSA Apnoe Tieftauchen**</li> <li>• Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung (<b>bitte rechtzeitig veranlassen</b>)</li> </ul>
<b>Teilnehmerzahl</b>	Mindestens 12, maximal 16 Teilnehmende
<b>Ausrichter</b>	BLTV – Sachabteilung Apnoe
<b>Datum, Uhrzeit</b>	Samstag 13.07.24 10:00 bis Sonntag 14.07.24 ca. 14:00
<b>Seminarort</b>	Murner See, Holzturm
<b>Anmeldeschluss</b>	13.06.2024
<b>Seminargebühr, Überweisung</b>	<p><b>50.- €</b> für Mitglieder aus VDST/BLTV-Vereinen  <b>70.- €</b> für Teilnehmer aus anderen Tauchsportverbänden</p>
	<p>Überweisung bis <b>spätestens 25.05.2024</b> auf das folgende Konto mit folgendem Verwendungszweck:          BLTV e. V.          IBAN: DE28 7115 1020 0000 5595 59 BIC: BYLADEM1MDF          Sparkasse Altötting-Mühldorf  <b>Verwendungszweck:</b> BLTV Atmen und Druckausgleich 2024, Name Vorname</p>
	<p>Personen, die nicht rechtzeitig überweisen haben keinen Anspruch auf die Teilnahme. Stornierungen bis zum Anmeldeschluss sind kostenfrei. Bei späteren Stornierungen besteht kein Anspruch auf Rückzahlung.</p>
<b>In der Gebühr ist enthalten</b>	Ausbildungsnachweis
<b>Anreise, Verpflegung, Sonstige Kosten</b>	An- und Abreise, Unterkunft, Verpflegung, Getränke liegen in der Verantwortung der Teilnehmenden. Der Landesverband ist kein Reiseveranstalter. Hinweis: Am Murner See gibt es einen Campingpark.
<b>Anmeldung per E-Mail, Kontakt bei Fragen</b>	<p><b>Anmeldung/Fragen an Peter Siwon, <a href="mailto:apnoe@bltv-ev.de">apnoe@bltv-ev.de</a>.</b>  <b>Dazu folgende Liste in E-Mail kopieren und ergänzen:</b></p> <p>Vorname:          Nachname:          Straße:          PLZ:</p>



	<p>Ort:  Geburtsdatum:  E-Mail:  Telefon:  Verein:  VDST Mitgliedsnummer:  Ausbildungsstand (z.B. Apnoe *S):  Angestrebtes Brevet:</p>
<b>Mitzubringen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yogamatte/Isomatte</li> <li>• Sportkleidung oder bequeme Kleidung für Stretching/Atemübungen/Yoga</li> <li>• Badebekleidung</li> <li>• Maske, Schnorchel, Flossen (keine Geräteflossen)</li> <li>• Neoprenanzug 5mm empfohlen</li> <li>• Lanyard, Schneidwerkzeug (Empfehlung Eezycut)</li> <li>• Elastischer Bleigurt mit gummierten Bleistücken (1kg oder 1/2kg) für neutrale Tarierung auf ca. 12m</li> <li>• Halsblei - wenn vorhanden</li> <li>• Schreibzeug</li> </ul> <p>Bitte frühzeitig melden, wenn Ausrüstung fehlt. Wir versuchen dann Abhilfe zu schaffen.</p>
<b>Fortbildungsstunden</b>	Für TL/TrC gibt es einmalig im Verlängerungszeitraum 8 Fortbildungsstunden.
<b>Datenschutz</b>	Es gilt die Datenschutzerklärung zur Teilnahme an einer VDST-Ausbildungsveranstaltung gemäß Art. 13 DSGVO. Alle Infos rund um Datenschutz und personenbezogenen Daten können in der Mediathek des VDST nachgelesen werden.
<b>Änderungen</b>	Änderungen vorbehalten