

Apnoe: Atmung und Druckausgleich (Intensiv-Workshop)

18.-19.07.2026, Murner See

Ziel: Optimierung der Atem- und Druckausgleichstechniken	
Seminarinhalt	• Atmung, Druckausgleich (Trockenübungen, Wasserübungen) • Intensives Üben und schrittweises Optimieren • Erfahrungsaustausch • Skript (pdf) mit Kurzanleitungen
Zielgruppe, Voraussetzungen	Alle Interessenten am Apnoetauchen, die die folgenden Voraussetzungen erfüllen: • Mindestalter 18 Jahre • GDL Freediving Outdoor* / DTSA Apnoe Tieftauchen* • Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung (bitte rechtzeitig veranlassen)
Teilnehmerzahl	Mindestens 12, maximal 16 Teilnehmende
Ausrichter	BLTV – Sachabteilung Apnoe
Datum, Uhrzeit	Samstag 18.07.26 10:00 bis Sonntag 19.07.26 ca. 14:00
Seminarort	Murner See, Holzturm
Anmeldeschluss	01.06.26
Seminargebühr, Zahlung	50.- € für Mitglieder aus VDST/BLTV-Vereinen 70.- € für Teilnehmer aus anderen Tauchsportverbänden Die Zahlung erfolgt online auf der Webseite des BLTV.: https://bltv.de/event/apnoe-atmung-und-druckausgleich-workshop/ Stornierungen bis zum Anmeldeschluss sind kostenfrei. Bei späteren Stornierungen besteht kein Anspruch auf Rückzahlung.
In der Gebühr ist enthalten	Ausbildungsnachweis
Anreise, Verpflegung, Sonstige Kosten	An- und Abreise, Unterkunft, Verpflegung, Getränke liegen in der Verantwortung der Teilnehmenden. Der Landesverband ist kein Reiseveranstalter.
Anmeldung per E-Mail, Kontakt bei Fragen	Anmeldung/Fragen an Peter Siwon, apnoe@bltv-ev.de. Dazu folgende Liste in E-Mail kopieren und ausfüllen:
Mitzubringen	• Yogamatte/Isomatte • Sportkleidung oder bequeme Kleidung für Stretching/Atemübungen/Yoga • Badebekleidung • Maske, Schnorchel, Flossen (keine Geräteflossen) • Neoprenanzug min. 5mm • Lanyard, Schneidwerkzeug (Empfehlung Eezycut) • Otovent mit Ballons für Atemübungen • Elastischer Bleigurt mit gummierten Bleistücken (1kg oder 1/2kg) • Halsblei - wenn vorhanden • Schreibzeug



	Bitte frühzeitig melden, wenn Ausrüstung fehlt. Wir versuchen dann Abhilfe zu schaffen.
Fortbildungsstunden	Für TL/TrC gibt es einmalig im Verlängerungszeitraum 8 Fortbildungsstunden.
Datenschutz	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.
Änderungen	Änderungen vorbehalten