

Sicherheitsaspekte beim Apnoetauchen

Workshop mit Henriette Kissling (Club Divestyle)
für Vereine des LTVW



Für: Gerätetaucher, Schnorchler, UW-Rugby Spieler, etc.

Dauer: ca. 3 Stunden

Inhalt: Grober Überblick Theorie & Praxis:

- Buddy System & Safety bei Statik, Dynamik und Tieftauchen
- Rescue Übungen (aktuelle internat. Standards)
- Korrekte Vorbereitung & Atemtechnik (vor und nach dem TG)
- Thematik / Gegenüberstellung: Scuba - Apnoe

Ort: Ottakringerbad (ca. 1 Std. Theorie + 2 Std. Badtraining) oder Neufeldersee

Kosten: Unkostenbeitrag / freie Spende

Anzahl: ab 4 Personen, maximal 8 Personen

Auf Wunsch können auch weitere Termine / andere Themen ausgemacht werden, z.B.:

- Druckausgleich beim Apnoetauchen (z.B. Möglichkeiten der Frenzel-Methodik)
- Flossentechnik mit Videoanalyse Stereo- und Monofin, Dynamik (Bad) oder Tieftauchen (Neufeldersee)
- Ausführliche Vorbereitung für den TG: Dehnungsübungen, Atemtechnik, Mentaltraining
- Spezialthema Tieftauchen: Warm Ups / Hangs, Verfeinerung des Frenzel Druckausgleichs / Vermeidung von Valsalva, etc. (Neufeldersee)

Anmeldung & weitere Infos

per E-Mail: divepage@gmx.at oder Tel: 069919233042