



## - Ausschreibung -

### Seminar „Druckausgleich“

---

Termin:	Samstag, den 11.11.2017 ab 9:00 Uhr Sonntag, den 12.11.2017 ab 9:00 Uhr
Ort:	Concordia Clubheim und Schwimmhalle der Helmut-Schmidt-Universität in Jenfeld
Zielgruppe & Teilnehmerzahl:	Apnoeisten, Gerätetaucher und Interessierte.
Kosten:	85,00 €, inkl. Otovent
Ausrichter:	Hamburger Tauchsportbund e.V.
Referenten:	Hennrike Mölleken – APTL 3, APL seit 2002 Wettkampfteilnehmerin national und International Deutsche Vizemeisterin in 3 Disziplinen 2004
Voraussetzungen:	Gültige TTU, Nachweis über bestehenden Versicherungsschutz
Anmeldung bis & bei:	Bis zum 20.10.2017 bei Klaus Handschuh. Ausschließlich per E-Mail an: <a href="mailto:apnoe@duc-hamburg.de">apnoe@duc-hamburg.de</a> Kontoverbindung: Klaus Handschuh, IBAN DE 30 6739 0000 0071 3563 02

---

#### Inhalt des Seminars

Die Teilnehmer sollen die verschiedenen Druckausgleichstechniken kennenlernen und auch in der Praxis anwenden.

#### Ablauf

*Samstag, 11.11.17*

- 9:00 – 9:30 Rahmenbedingungen, Stress und Entspannung, Einführung in das Thema Druckausgleich
- 9:30 – 10:30 Anatomie und Druckausgleichstechnik
- 10:30 – 12:00 Übungen zum Druckausgleich, Teil 1
- 12:00 – 13:30 Mittagspause, Fahrt zum Hallenbad, Umziehen, ggf. Otovent einpacken
- 14:00 – 17:00 Wasserzeit 1 + 2, dazwischen Pause, anschl. Rückfahrt
- 19:00 – 20:00 Gemeinsames Abendessen
- 20:00 – 21:00 Erfahrungsaustausch vom Tag



*Sonntag 12.11.17*

9:00 – 11:00 Vertiefung der Übungen im Wasser ( Hallenbad )

11:30 – 12:00 Feedback der Teilnehmer, Klärung von Fragen, Abschluss

## **Sonstiges**

Mindestteilnehmerzahl: 12

Im Seminarpreis enthalten:

Teilnahme Seminar, Eintritt Schwimmbad, Otovent

**Wichtig:** Anreise und Übernachtung müssen selbst organisiert werden und sind nicht im Seminarpreis enthalten. Eine Rückerstattung des Seminarpreises ist nur bis zum bei Stonierung bis 20.10.17 möglich.

**Seminarort:** Concordia Clubheim, Osterkamp 59, 22043 Hamburg-Jenfeld

Für Ausbilder können ÜL-Stunden vergeben werden. Dieses bitte bei der Anmeldung angeben.

*Wir weisen vorsorglich darauf hin, dass das Mitbringen von eigenen Getränken und Speisen und deren Verzehr im Clubheim nicht erwünscht ist. Bitte nutzt die Möglichkeiten der Gastronomie vor Ort. Wir bekommen die Räumlichkeiten unentgeltlich zur Verfügung gestellt und unterstützen im Gegenzug die Gastronomie.*

Viel Spaß bei der Anreise!