

## Siegburg Newsletter vom 20.02.2018

---

**Angesaugt und abgetaucht - so geht modernes Apnoetraining  
Achtung, Beckenbodengymnastik!**



Siegburg. Nicht immer haben die Mitglieder der Augustiner Tauchsportgemeinschaft, bestens bekannt aus dem Siegburger Tauchturm, eine Flasche auf dem Rücken. Zuletzt übten sie unter dem Stichwort "Angesaugt und abgetaucht" das Apnoetauchen ohne zusätzliche Luft. Dabei wurde ordentlich Strecke gemacht, bis zu 40 Meter hangelte man sich an am Beckenboden des Augustiner Hallenbads angebrachten Saugnäpfen entlang. Lerne: Lange Armzüge und Körperspannung machen es möglich, große Distanzen unter Wasser relativ entspannt zu überwinden. Wichtig ist, die Übungen in Ruhe durchzuführen. Weitere Informationen rund um das vereinsmäßige Tauchen über den folgenden Link. Foto: Ott

[» mehr](#)

---