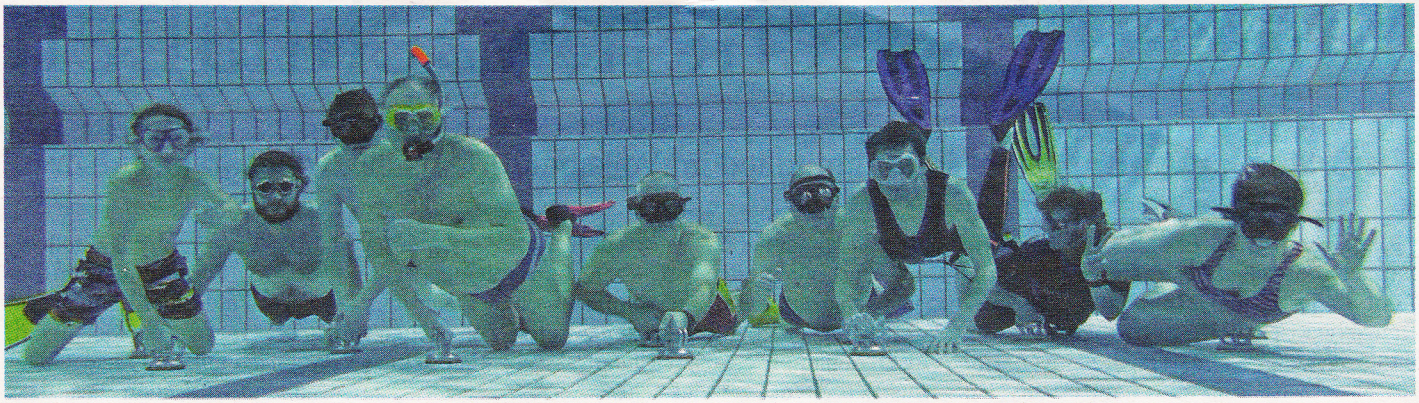
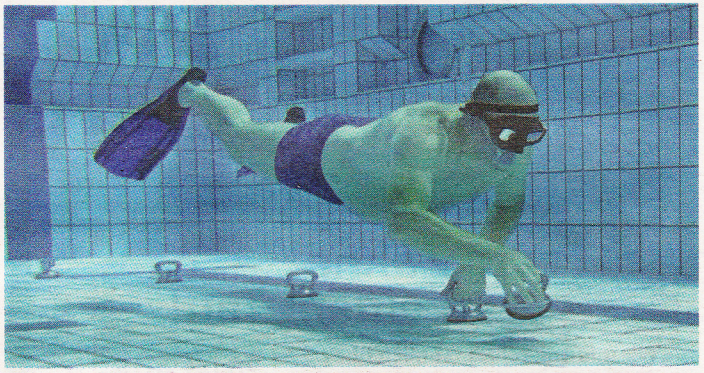


Taucher der Tauchsportgemeinschaft am Boden - nicht zerstört, aber festgesaugt. FOTO: STEFAN OTT

Angesaugt & abgetaucht

Abwechslunsgreiches Apnoe-Training bei der Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin

Sankt Augustin. Apnoe-Tauchlehrer Frank Bucher bildet seit 2010 bei der Tauchsportgemeinschaft in den Bereichen Statik, Tiefe und Strecke aus. Speziell bei Strecke sind natürlich die Bedingungen in einem Schwimmbad ideal. Aber für die Teilnehmer oft langweilig. Warum nicht mal etwas anders machen und Kreativität mit rein bringen? Gesagt - getan. Mit 20 Saugnäpfen und 15 motivierten Teilnehmern geht es regelmäßig ins Schwimmbadtraining - welches den ein oder anderen auch „mal eben" in knapp drei Metern Tiefe seinen persönlichen Grenzen näher bringt. Entspannung am Anfang bringt Erfolg am Ende - insgesamt vier aktive Phasen werden als Gesamttraining neben dem Eintauchen am Anfang (Wellblechtauchen) und Austauchen (Bahnschwimmen) am Ende des Trainings durchschwommen: Aufbau der Strecke, Streckentauchen, Umbau der Strecke, Rückbau der Strecke. „Wichtig sind Ruhe und Entspannung vor Beginn des Trainings", so Frank Bucher. „Nur wer entspannt ins Wasser geht, kann beim Thema Apnoe Erfolge feiern". Die TSG Sankt Augustin beginnt daher Apnoetrainings immer mit einigen kurzen aber intensiven Yogaübungen am Beckenrand. Dann geht es mit dem eigentlichen Training los. Mehr Infos rund um das Tauchen in Sankt Augustin gibt es unter WWW.TSG-AUGUSTIN.DE



Aufbau der Trainingsstrecke. Bis zu 20 Saugnäpfe fordern die Trainingsteilnehmer. FOTO: STEFAN OTT