

# Die Faszination des Tauchgangs

Apnoe-Tauchen bei TSG Sankt Augustin



■ Hinab in die Tiefe: Apnoe-Taucher der TSG im Siegburger Tauchturm.

FOTO: TSG SANKT AUGUSTIN

**Sankt Augustin (den).** Mit nur einem Atemzug hinab in die Tiefe - das ist die Idee beim Apnoetauchen. Im Grundsatz geht es darum, einen Tauchgang zu erleben, der frei von einem Tauchgerät und den dazu gehörigen Materialien stattfindet.

Apnoetauchen wird wie das Gerätetauchen in Deutschland nach festen Regeln ausgebildet und geprüft. Wie auch das Gerätetauchen gilt besonders beim Apnoetauchen: Übe und Tauche nie allein. Die Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin (TSG Augustin) bildet die Grundstufen des Apnoetauchens aus und nutzt für Trainingszwecke regelmäßig den Tauchturm „Dive4Life“ in Siegburg. Hier steht eine Tiefe von 20 Metern zur Verfügung, die schon etwas Übung erfordert,

um sicher erreicht und auch wieder verlassen zu werden.

Um diese Strecke zu bewältigen, bedarf es eines guten Trainings sowie vor Tauchbeginn einiger spezieller Atem- und Entspannungsübungen. Gelöst vom Training im Tauchturm zeigen sich die Erlebnisse dann im Freiwasser. Insbesondere das Beobachten von Meeresbewohnern ist ohne störende Luftblasen durch ein Tauchgerät ein besonderes Erlebnis.

Die Tauchsportgemeinschaft Sankt Augustin bietet sowohl die Ausbildung zum brevetierten Sportgerätetaucher wie aber auch zum Apnoetaucher an. Ausbildungsregeln werden vom Verband Deutscher Sporttaucher (VDST) vorgegeben.

Mehr Informationen rund um das Tauchen finden sich unter [www.tsg-augustin.de](http://www.tsg-augustin.de).