

Ausschreibung

Kurs:	Erfolgreich Apnoetauchen mit der Monoflosse
Datum und Zeit:	Theorie: 1. 17.11.2026 jeweils 18:30 bis 21:00 Uhr 2. 27.11.2026 jeweils 18:30 bis 21:00 Uhr Ausleihe/Anprobe Finis, Flossen, Schnorchel: 17.11.20226 von 18:00 bis 18:30 Uhr Praxis: 1. 24.11.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr 2. 01.12.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr 3. 08.12.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr 4. 15.12.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr 5. 22.12.2026 von 19:00 bis 20:00 Uhr 6. 05.01.2027 von 19:00 bis 20:00 Uhr 7. 12.01.2027 von 19:00 bis 20:00 Uhr 8. 19.01.2027 von 19:00 bis 20:00 Uhr 9. 26.01.2027 von 19:00 bis 20:00 Uhr 10. 02.02.2027 von 19:00 bis 20:00 Uhr Rückgabe Equipment: 12.02.2027 von 18:00 – 18:30 Uhr
Ort:	TCB-Clubheim Westphalweg 10, 12109 Berlin
	Kombibad Seestraße Tragluft-Halle
Kosten:	120,00€ pro Person
Info:	Der Kurs ist eine Einführung in das Streckentauchen mit der Monoflosse. Hier werden dir theoretischen Grundlagen, sportlichen Fähigkeiten und die Schwimmtechnik vermittelt, die erforderlich sind um deine Monoflosse effizient einsetzen zu können und deinen Stil mit der Monoflosse zu entwickeln. Du wirst den speziellen Bewegungsablauf und Flossenschlag mit der Monoflosse in verschiedenen Übungen lernen und unter Anleitung eine effiziente Körperhaltung, die richtige Geschwindigkeit und einen effektiven Rhythmus mit verschiedenen Gleitphasen trainieren.

Anmeldung:	Über tcb-berlin.de unter „Termine“
Anmeldeschluss:	02.11.2026
Mindestteilnehmerzahl:	2
Maximalteilnehmerzahl:	6
Übernachtungen:	Keine
Verpflegung:	keine
Zahlungsmodalitäten:	Überweisung nach verbindlicher Anmeldung
Voraussetzungen gem. VDST-DTSA-Ordnung:	Mindestalter 18 Jahre, bei Minderjährigen die Einverständniserklärung der Personenberechtigten und die Dokumentation des Aufklärungsgespräches, Brevetierungen: DTSA Apnoe Pool**, AIDA**, SSI Level 1 oder vergleichbare Qualifikation und mind. 50 m Streckentauchen
Anzahl der Pflichttauchgänge:	keine
Mitzubringende Nachweise und Materialien:	Tauchpass, vorh. Brevetierungen, Tauchsportärztliche Untersuchung (TTU). Schreibmaterialien
Mitzubringen:	Maske, Schnorchel, lange Flossen, Zehenschutz, Tarierblei, Yoga - Matte
Referenten:	Renate Biermann, VDST/DOSB Trainer C Breitensport Apnoe
Anerkennung von Weiterbildungsstunden:	Keine
Kontakt:	apnoe-ausbildung@tcb-berlin
Hinweise:	Nach Anmeldeschluss erhält jeder Teilnehmer eine Anmeldebestätigung und die Aufforderung, die Kursgebühr zu überweisen. Die Anmeldung ist erst nach Zahlungseingang gültig. Mit der Anmeldung zu diesem Kurs erklärst du dich mit unseren AGB einverstanden.

Erfolgreich Apnoetauchen mit der Monoflosse

Der Kurs ist eine Einführung in das Streckentauchen mit der Monoflosse. Hier werden dir theoretische Grundlagen, sportlichen Fähigkeiten und die Schwimmtechnik vermittelt, die erforderlich sind um deine Monoflosse effizient einsetzen zu können und deinen Stil mit der Monoflosse zu entwickeln.

Du wirst den speziellen Bewegungsablauf und Flossenschlag mit der Monoflosse in verschiedenen Übungen lernen und unter Anleitung eine effiziente Körperhaltung, die richtige Geschwindigkeit und einen effektiven Rhythmus mit verschiedenen Gleitphasen trainieren. Du wirst verschiedene Trainingsübungen kennen lernen, um deinen Stil zu verbessern und erfahren, wie du ein Trainingsprogramm gestalten kannst, um dich zu einem effektiven Monoflossen-Freitaucher zu entwickeln.

In einer Videoanalyse wirst du deine Tauchgänge mit deiner Trainerin gemeinsam analysieren und lernen, deine Technik weiter zu verbessern.

Aufwärmen, Einschwimmen und Ausschwimmen sind Bestandteil jeder Praxis Einheit.

Theorie: Ausrüstung: Yoga/o. a. Matte, Sportbekleidung

1. Theorie Session 1:

Dauer: ca. 2 Stunden

- Warum schwimmen wir mit der Monoflosse?
- Hydrodynamik
- Delphinbewegung mit der Monoflosse
- Übungen: Dehnen, Mobilität und Muskelaufbau für den Oberkörper

2. Theorie Session 2: Yoga/o. a. Matte, Sportbekleidung

Dauer: ca. 2 Stunden

- Übungen: Dehnen, Mobilität und Muskelaufbau für Becken und Hüfte
- Equipment, die richtige Auswahl der Flosse, Tipps und Tricks
- Monoflossenschwimmen lernen in vier Phasen
- Was erwartet uns noch im Kurs:

Start beim Streckentauchen, Anzahl der Kik's, Gleiten, die optimale Geschwindigkeit und Amplitude, Competition Wende und die 6 x 50 m

Praxis:

Equipment Praxis: Maske, Schnorchel, Flossen, Anzug, Bleigürtel/Halsblei, kurze Flossen, sowie Zehenschutz und Gleitmittel (Seife o.a.)

Die Monoflosse, Monotrainingflosse Schnorchel und Schwimmbrett werden zur Verfügung gestellt.

1.1 Monoflossentraining Vor-Phase: kleine Flossen, Lange Flossen, Mono-Trainingsflossen, Monoflossen

- Monoflossenschwimmen Demonstration
- Welche Erfahrungen und Fähigkeiten habt ihr bereits?
- Schmetterling, Delphin schwimmen
- Eigenständiges Erlernen der Bewegung, frei in der Gruppe entwickeln

2.1 Monoflossentraining Erste-Phase: ohne Flossen

- Auftrieb, Schweben, Gleichgewicht, Mund-Nase-Trennung

3.1 Monoflossentraining Fein-Phase: kleinen Flossen/Trainingsmonoflossen

- Armposition horizontal und vertikal
- Fußposition

3.2 Monoflossentraining Fein-Phase: mit der Monoflosse

- Monoflossenbewegung standardisieren

3.3 Monoflossentraining Fein-Phase: mit der Monoflosse

- Amplitude und Rhythmus der Flossenschläge
- Steigern der Geschwindigkeit

3.5 Monoflossentraining Fein-Phase: mit der Monoflosse

- Kombinierte Übung
- Start beim Streckentauchen

4.1 Monoflossentraining Stabilisierungs-Phase: mit der Monoflosse

- Anzahl der Kik's, Gleiten lernen
- Die optimale Geschwindigkeit für lange Strecken

4.2 Monoflossentraining Stabilisierungs-Phase: mit der Monoflosse

- Streckentauchen mit der Monoflosse

4.3 Monoflossentraining Stabilisierungs-Phase: mit der Monoflosse

- Die Competition-Wende in Perfektion

4.4 Monoflossentraining Stabilisierungs-Phase: mit der Monoflosse

- Die optimale Geschwindigkeit bei den 6 x 50 m