

bitte  
freimachen

Deutsche Sporthochschule Köln  
Universitäre Weiterbildung  
Am Sportpark Müngersdorf 6  
50933 Köln



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne

#### Anmeldung

**fit2dive-Coach** und **fit2dive-Coach<sup>plus</sup>**

Deutsche Sporthochschule Köln  
Tel.: +49 221 4982-2130  
Fax: +49 221 4982-7720  
weiterbildung@dshs-koeln.de

#### Anerkennung

**fit2dive-Coach**

Es werden 6 UE Fortbildung vom VDST anerkannt.

**fit2dive-Coach<sup>plus</sup>**

Es werden 4 UE Fortbildung vom VDST anerkannt.



Der VDST empfiehlt seinen Ausbildern die  
**fit2dive-Coach** und **fit2dive-Coach<sup>plus</sup>** Weiter-  
bildung im Rahmen seiner Kooperation mit  
der Deutschen Sporthochschule Köln.

**fit2dive** ist ein gemeinschaftliches Forschungsprojekt  
der Deutschen Sporthochschule Köln und aqua med.

#### Weitere Informationen

[www.dshs-koeln.de/uw](http://www.dshs-koeln.de/uw)  
[www.fit2dive.eu](http://www.fit2dive.eu)

fit **2** dive-coach

VDST anerkannte Weiterbildung

Der Weg zur Einschätzung  
tauchspezifischer Leistungsfähigkeit



Ich möchte das gesamte Veranstaltungsprogramm der Universitären Weiterbildung der DSHS Köln erhalten.

Ich nutze die Möglichkeit des Online-Services der Universitären Weiterbildung der DSHS Köln und benötige kein gedrucktes Programm.

#### Interessenten:

Bitte senden Sie das Programm auch an:

Name, Vorname

Straße, Hausnummer

PLZ, Ort

E-Mail



Deutsche  
Sporthochschule Köln  
German Sport University Cologne



## Welchen Nutzen zieht ein Verein aus der fit2dive-Coach Weiterbildung?

Der Verein ist durch den fit2dive-Coach in der Lage, auf Wunsch die **tauchspezifische Leistungsfähigkeit** jedes Vereinsmitgliedes **mittels des fit2dive-Tests zu bestimmen**. Nur wer seine physischen Stärken und Schwächen kennt und sich selbst richtig einzuschätzen weiß, ist in der Lage, situationsgerecht zu reagieren. Die Verbesserung bzw. der Erhalt der **tauchspezifischen Fitness** und die damit einhergehende **Zunahme der eigenen Tauchsicherheit** ist für viele Mitglieder ein entscheidender Grund ihrer Vereinszugehörigkeit.

Neben weiteren Motiven wie Spaß und Genuss am Tauchen spielt die durch den Erhalt bzw. die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit resultierende **persönliche Zufriedenheit** eine bedeutsame Rolle.

Durch die **individuelle Betreuung und Beratung** des Vereinsmitgliedes durch den fit2dive-Coach trägt dieser entscheidend dazu bei, **Mitglieder dauerhaft an den Verein zu binden**.

### Wo kann man sich zum fit2dive-Coach weiterbilden lassen?

Der **fit2dive-Coach** wird von der Deutschen Sporthochschule Köln ausgebildet. Die erfolgreiche Teilnahme an einem Eintagesseminar befähigt dazu, den fit2dive-Test aufzubauen, durchzuführen und auszuwerten.

Wer darüber hinaus erweiterte Kenntnisse zur Trainingssteuerung u.a. mittels Herzfrequenzmessung erwerben oder etwas über die physiologischen Hintergründe der Trainingssteuerung erfahren möchte, hat diese Möglichkeit durch Teilnahme an einer weiteren eintägigen Weiterbildungsmaßnahme **fit2dive-Coach<sup>plus</sup>**. Dieses Angebot findet stets am Folgetag der fit2dive-Coach Weiterbildung statt. Weitere Informationen zu dieser Weiterbildung finden Sie unter [www.dshs-koeln.de/uw](http://www.dshs-koeln.de/uw).

### Wann finden die fit2dive-Coach Weiterbildungen statt?

26. Februar oder 25. Juni oder 22. Oktober

### Wann finden die fit2dive-Coach<sup>plus</sup> Weiterbildungen statt?

27. Februar oder 26. Juni

Auf Anfrage werden die Weiterbildungen auch außer Haus angeboten.

### Welche Teilnahmegebühren fallen an?

fit2dive-Coach: 160 Euro; für VDST-Mitglieder 140 Euro

fit2dive-Coach<sup>plus</sup>: 125 Euro; für VDST-Mitglieder 100 Euro

Bei Anmeldung für beide Weiterbildungen werden 10% Ermäßigung gewährt.

### Warum ist Fitness beim Tauchen so wichtig?

- Fitness gibt Tauchsicherheit.
- Mehr Sicherheit bewirkt einen souveräneren Umgang mit kritischen Situationen.
- Fitness ermöglicht adäquate Aktionen und Reaktionen.
- Fitness lässt ein ruhiges und entspanntes Tauchen zu und trägt so zu einem erhöhten Tauchgenuss bei.

### Welchen Beitrag kann der fit2dive-Coach für seinen Verein leisten?

- Der fit2dive-Coach kann den Test bei seinen Vereinskolleginnen und -kollegen abnehmen und die Ergebnisse interpretieren.
- Der fit2dive-Coach ermöglicht es seinen Vereinskolleginnen und -kollegen, ihre eigene, spezifische Leistungsfähigkeit einzuschätzen und gezielt zu verbessern.
- Der fit2dive-Coach kann Tipps zum aktuellen oder zukünftigen Tauchequipment geben.

### Die Weiterbildungen fit2dive-Coach und fit2dive-Coach<sup>plus</sup> stehen allen interessierten Tauchern offen.

**Den fit2dive-Test dürfen Tauchlehrer, Tauchlehrer-Assistenten, Fachübungsleiter/Trainer Breitensport sowie Gold-Taucher leiten, die an der fit2dive-Coach Weiterbildung mit Erfolg teilgenommen haben.**



## Verbindliche Anmeldung

*Der Eingang Ihrer Anmeldung wird nicht bestätigt!  
Wir informieren Sie ca. 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, ob Ihre Teilnahme möglich ist!*

**Alle Felder vollständig in Druckschrift ausfüllen!**

Hiermit melde ich mich auf der Grundlage der allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGBs unter [www.dshs-koeln.de/uw](http://www.dshs-koeln.de/uw)) verbindlich zur Teilnahme an folgender Veranstaltung an:

\_\_\_\_\_  
*Veranstaltungstitel/Datum*

\_\_\_\_\_  
*Veranstaltungstitel/Datum*

Frau  Herr  VDST Mitglied (Bitte Nachweis beifügen)

\_\_\_\_\_  
*Name, Vorname*

\_\_\_\_\_  
*Beruf*

\_\_\_\_\_  
*Geburtsdatum*

\_\_\_\_\_  
*Straße, Hausnummer*

\_\_\_\_\_  
*PLZ, Ort*

\_\_\_\_\_  
*E-Mail*

\_\_\_\_\_  
*Telefon*

\_\_\_\_\_  
*Mobil*

\_\_\_\_\_  
*Unterschrift des Teilnehmers*

Die Teilnahmegebühr der Veranstaltung(en) begleiche ich durch Bankeinzug (Abbuchung erfolgt frühestens 4 Wochen vor Kursbeginn)

**Betrag gesamt** **Euro**

\_\_\_\_\_  
*Name, Vorname des Kontoinhabers*

\_\_\_\_\_  
*Kontonummer*

\_\_\_\_\_  
*BLZ*

\_\_\_\_\_  
*Name der Bank*

\_\_\_\_\_  
*Ort der Bank*

\_\_\_\_\_  
*Ort, Datum*

\_\_\_\_\_  
*Unterschrift des Kontoinhabers*