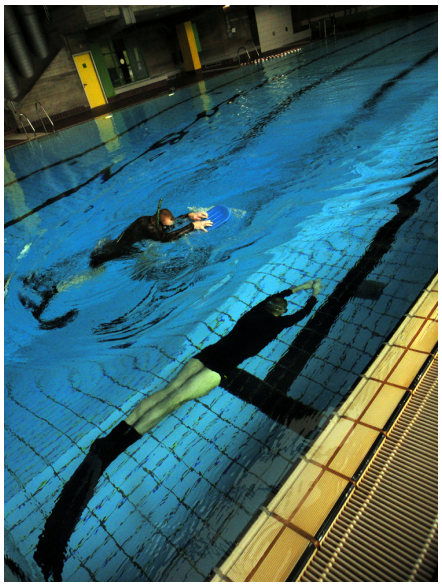
Vom 13. bis 15.05.2022 findet unser erster Freediver-Kurs in diesem Jahr statt.

In dieser Ausschreibung findest du alle Informationen zu Inhalten, Ablauf, Equipment etc. 😊

Der PADI Freediver-Kurs ist dein Einsteigerkurs ins Freediving und enthält die grundlegenden theoretischen Kenntnisse und Techniken des Freitauchens im Zeittauchen, Streckentauchen und Tieftauchen.



Im Pool beschäftigen wir uns zunächst mit dem Zeittauchen, einer guten Vorbereitung auf alle anderen Disziplinen, machen uns mit dem Atemreiz vertraut und lernen Techniken zum effizienten Tauchen sowie die Sicherung und Rettung.

Danach stehen das Streckentauchen und das Tieftauchen im Mittelpunkt. Hier arbeiten wir insbesondere an der Flossen- und Abtauchtechnik und an der Hydrodynamik, um möglichst effizient und Sauerstoffsparend zu tauchen und damit länger, tiefer und weiter zu kommen. Dabei stehen auch Sicherungs- und Rettungsübungen beim Streckentauchen und Tieftauchen mit auf dem Programm.

Kursinhalte:

- Theorie-Ausbildung vorab online zur Vorbereitung auf den Kurs, bei denen die physikalischen und physiologischen Grundlagen des Freitauchens vermittelt werden: u.a. spezifische Atemtechniken, Sicherung & Rettung, wie man eine Ohnmacht verhindert, Equipmentkunde.
- 1 Statik-Session, in der Du Atemtechniken lernen und üben und spielerisch deine Statikzeit verbessern wirst.
- 1 Dynamik-Session, in der wir das horizontale Schwimmen unter Wasser üben und lernen, die optimale Bleimenge herauszufinden, die perfekte Flossentechnik für das Freediving zu trainieren, den Wasserwiderstand zu verringern und uns sauerstoffeffizienter zu bewegen.
- 3 Tieftauch-Sessions, in denen wir uns mit dem Druckausgleich, dem hydrodynamischen Tauchen am Seil, verschiedenen Trainingstechniken für Free Immersion und Constant Weight und mit weiteren Sicherungs- und Rettungstechniken beschäftigen.

PADI Freediver Touch™
Nach Anmeldung und Überweisung der Kursgebühr erhältst du Zugang zum PADI Freediver Touch™, mit dem du dich schon vorab auf den Kurs vorbereiten kannst. Ausführliche Beschreibungen und zahlreiche Videos verdeutlichen die Schulungsinhalte. Eine schriftliche Prüfung (ebenfalls online) schließt deine Vorbereitung ab.

Im Kurs werden wir die zentralen Themen noch einmal kurz wiederholen, können jedoch aufgrund der bereits vorab erfolgten Vorbereitung wesentlich tiefer in die Materie einsteigen.

Teilnahmevoraussetzungen & Kurgebühr:

Teilnahmevoraussetzungen:
mindestens 15 Jahre alt, mindestens 200m non-stop schwimmen können;

In Anlage zu unserem Anmeldeformular (https://www.free-diving.de/anmeldeformular) findest du das Formular „Taucher Medizincheck“. Sind von dir eine oder mehrere Fragen mit JA zu beantworten, benötigen wir eine ärztliche Freigabe für deine Teilnahme.

Hast du eine Tauchtauglichkeitsbestätigung, und ist diese nicht älter als ein Jahr?
Prima, dann schick auch diese sehr gerne mit deiner Anmeldung.

Corona-bedingte Voraussetzungen:
Teilnehmen kann, wer symptomfrei ist und keinen Quarantänepflichten unterliegt (z.B. durch Aufenthalt in Risikogebieten etc.). Es gelten die zum Kurszeitpunkt aktuellen rechtlichen Bestimmungen.

Kursgebühr: € 395,- inkl. Online-Theorie (PADI Freediver Touch™), Zertifizierung & ggf. Leihausrüstung, Reisekosten

Ausrüstung & was du sonst noch mitbringen solltest:

- ☆ Badesachen
- ☆ Maske, Schnorchel, Apnoe-Flossen* mit Neoprensocken oder Gerätetauchflossen mit Füßlingen
- ☆ Neoprenanzug* (mit Kopfhaube)
- ☆ Neoprenhandschuhe*
- ☆ Apnoe-Bleigut *& Blei*
- ☆ Soweit vorhanden: wasserdichte Stoppuhr, Tauchcomputer/ Tiefenmesser & Lanyard
- ☆ Campingstuhl und Unterlage/ Folie zum Draufstellen beim Umziehen; Sonnen-/ Insektenschutz; leichte Verpflegung und Getränke für Zwischendurch;

* können über die Tauchschule Spiritdivers geliehen werden. Bitte ggf. auf der Anmeldung vermerken.

Ablauf:

Freitag:
16.00 Uhr – Theorieausbildung in der Tauchschule Spiritdivers Fürth (Unterfürbergerstr. 83, 90768 Fürth) – im Anschluss Poolausbildung in Langenzenn bis ca. 22.30 Uhr

Samstag:
10.00 Uhr – Theorieausbildung in der Tauchschule Spiritdivers Fürth); Im Anschluss Tieftauchausbildung am Murner See (bis ca. 19.00 Uhr)

Sonntag:
10.00 Uhr – Tieftauchausbildung am Murner See (bis ca. 14.00 Uhr)

Kurzfristige Änderungen vorbehalten!

Fragen & Antworten

Kann ich Freediving-Equipment für den Kurs mieten?

Anzug, Apnoeflossen, Handschuhe, Bleigurt & Blei können grundsätzlich gemietet werden. Bitte trage auf dem Anmeldeformular ein, was du an Mietequipment benötigst.
Maske, Schnorchel und Neoprensocken brauchst du eigene.

Solltest du dir Freediving Equipment zulegen wollen, empfehle ich dir unsere Partnertauchschule, die Tauchschule Spiritdivers in Fürth. Hier bekommst du nicht nur das Equipment, das wir auch selber tauchen würden, zu einem fairen Preis, sondern du wirst auch noch kompetent beraten, da der Inhaber, Stefan Bauer, selbst seit über 20 Jahren aktiver Freediver und Freediving Instruktor ist. Schreib am besten frühzeitig an tauchschule@spiritdivers.com, dann könnt ihr die Einzelheiten besprechen.

Kann ich Equipment aus dem Gerätetauchen verwenden?

Gerne kannst du für den Freediver-Kurs Anzug, Handschuhe, Maske, Schnorchel und Flossen (sollten keine Split-Fins sein) aus dem Gerätetauchen verwenden.
Ein Bleigurt, wie in die Gerätetaucher verwenden, ist für das Freediving ungeeignet. Einen Apnoe-Bleigurt kannst du aber über das Anmeldeformular für den Kurs mieten.
Verwendest du einen Gerätetauchanzug, sollte dieser mindestens 5mm, besser 7mm dick sein und dir genug Bewegungsfreiheit geben (inkl. der Möglichkeit, wirklich tief zu atmen!). Für das Schwimmbad kannst du auch einen dünneren Anzug verwenden.

Benötige ich wirklich einen Schnorchel?

Ja, brauchst du wirklich.

Benötige ich zur Teilnahme eine ärztliche Tauchtauglichkeitsbestätigung?

Zur Teilnahme am PADI Freediver-Kurs benötigen wir das von dir ausgefüllte Formular „Taucher Medizincheck“ in der Anlage zu dieser Ausschreibung. Sind von dir eine oder mehrere Fragen mit JA zu beantworten, benötigen wir eine ärztliche Freigabe für deine Teilnahme. Hast du eine Tauchtauglichkeitsbestätigung, und ist diese nicht älter als ein Jahr? Prima, dann schick auch diese sehr gerne mit deiner Anmeldung.

Ich bin im Urlaub schon mal x Meter tief getaucht, habe aber noch nie einen Kurs gemacht. Kann ich dann beim Advanced Freediver anfangen?

Nein. Freediving ist wesentlich mehr, als Meter und Minuten. Für die Teilnahme am PADI Advanced Freediver benötigst du eine Zertifizierung einer international anerkannten Organisation, die mit dem PADI Freediver äquivalent ist.

Kann ich den Freediver und den Advanced Freediver in zwei Tagen machen?

Nein. Jeder dieser beiden Kurse besteht aus Theorieausbildung und mind. 2 Pooleinheiten sowie mind. 2 Tieftauchsessions mit sehr unterschiedlichen Übungen, die alle erfolgreich abzuschließen sind. Eine Kombi innerhalb von drei Tagen ist nicht möglich.