# PADI Basic Freediver

**22. & 23.01.2027**

Du möchtest ins Freediving einsteigen, schnorchelst gerne oder bist bereits Gerätetaucher?
Dann ist der Basic Freediver der richtige Einsteigerkurs für dich.

Dieser Kurs enthält die grundlegenden theoretischen Kenntnisse und Techniken des Freitauchens im Zeittauchen und Streckentauchen.

Im Pool beschäftigen wir uns zunächst mit dem Streckentauchen. Hier arbeiten wir insbesondere an der Flossen- und Abtauchtechnik und an der Hydrodynamik, um möglichst effizient und Sauerstoffsparend zu tauchen und damit länger und weiter zu kommen.

Danach steht das Zeittauchen im Mittelpunkt, eine gute Vorbereitung auf alle anderen Disziplinen und machen uns noch mehr mit dem Atemreiz vertraut. Wir beschäftigen uns mit Atem- und Entspannungstechniken, um dein Tauchen länger, angenehmer und sicherer zu gestalten. Wir lernen und üben Techniken zum effizienten Tauchen sowie die Sicherung und Rettung, damit du nach dem Kurs auch sicher weiter trainieren kannst.

## Kursinhalte:

- ☆ Theorie-Ausbildung vorab online zur Vorbereitung auf den Kurs
- ☆ 2 Statik-Session, in der Du das Zeittauchen lernen und üben und spielerisch deine Statikzeit verbessern wirst.
- ☆ 1 Dynamik-Session, in der wir das horizontale Schwimmen unter Wasser üben und lernen, den Wasserwiderstand zu verringern und uns effizienter zu bewegen.
- ☆ 1 Session mit Atem- und Entspannungstechniken, um dein Freediving länger, angenehmer und sicherer zu gestalten

**PADI Freediver eLearning™**
Nach Anmeldung und Überweisung der Kursgebühr erhältst du Zugang zum PADI Freediver eLearning™, der Online-Theorie für die PADI Freediver-Kurse, mit dem du dich schon vorab auf den Kurs vorbereiten kannst. Ausführliche Beschreibungen und zahlreiche Videos verdeutlichen die Schulungsinhalte.

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

## Teilnahmevoraussetzungen, Anmeldung & Kurgebühr:

mindestens 12 Jahre alt, mindestens 200m non-stop schwimmen können; Grundkenntnisse im Umgang mit Maske & Flossen;

Um dich für diesen Kurs anzumelden, kannst du hier unser Anmeldeformular herunterladen:
https://www.free-diving.de/anmeldeformular
Einfach ausfüllen und als Scan per Mail an welcome@free-diving.de ☺

Achtung: Die Ausbildung bei uns erfolgt ausschließlich in Kleingruppen. Zögere also nicht zu lange, dich anzumelden, wenn du dabei sein möchtest. Die Vergabe der Kursplätze erfolgt in der Reihenfolge der eingehenden Anmeldungen inkl. Überweisung der Kursgebühr.

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.

**Teilnahmegebühr:**
€ 420,- inkl. Online-Theorie (PADI Freediver eLearning) und Zertifizierung, zzgl. Badeintritt & ggf. Leihausrüstung
Der Badeintritt für diesen Kurs beträgt € 30,- (zahlbar in bar vor Ort).

## Ablauf

**Freitag:**
- ☆ 17.30 Uhr: Theorieausbildung in der Tauchschule Spiritdivers in Fürth (90768, Unterfürbergerstr. 83)
- ☆ 19.30 Uhr: Pool-Ausbildung im Hallenbad in Wilhermsdorf – bis ca. 21.30 Uhr

**Samstag:**
- ☆ 09.30 Uhr: Theorieausbildung in der Tauchschule Spiritdivers in Fürth
- ☆ Im Anschluss: Pool-Ausbildung im Hotel Forsthaus in Fürth (90768, Am Vogelsang 20) – bis ca. 15.00 Uhr;
  Übrigens: Der Day Spa Eintritt im Hotel Forsthaus gilt bis 22.00 Uhr und du hast die Möglichkeit auch nach dem Kurs noch Pool, Sauna, Dampfbad und den Fitness-Center zu nutzen. Vielleicht magst du dafür etwas Zeit einplanen? ☺

Kurzfristige Änderungen vorbehalten!

## Ausrüstung & was du sonst noch mitbringen solltest:

- ☆ Badesachen
- ☆ Maske*, Schnorchel*, Apnoeflossen* oder Gerätetauchflossen mit Füßlingen
- ☆ dünner Neoprenanzug oder Shorty*
- ☆ Apnoe-Bleigurt *& Blei*

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

## Fragen & Antworten

**Kann ich Freediving-Equipment für den Kurs mieten?**

Ja, kein Problem. Bitte trage auf dem Anmeldeformular ein, was du an Mietequipment benötigst, dann bereiten wird das Equipment für dich vor.
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 Baier, 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 Basic Freediver-Kurs Anzug, Bleigurt, Maske, Schnorchel und Flossen (sollten keine Split-Fins sein) aus dem Gerätetauchen verwenden.

**Benötige ich wirklich einen Schnorchel?**

Ja, brauchst du wirklich.

**Benötige ich zur Teilnahme eine ärztliche Tauchtauglichkeitsbestätigung?**

Zur Teilnahme am 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. Bitte leg den „Taucher Medizincheck“ trotzdem ausgefüllt bei.

**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 den PADI Freediver oder eine Zertifizierung einer international anerkannten Organisation, die mit dem PADI Freediver äquivalent ist.