



## DTSA Apnoe Freigewässer\* / GDL Freediving Outdoor\*

### Kursziel:

Der Bewerber soll in Theorie und Praxis mit den Grundlagen für das Apnoetauchen vertraut gemacht werden.

### Voraussetzungen:

- 12 Jahre (bei Minderjährigen ist die Einverständniserklärung der Personensorgeberechtigten erforderlich)
- Empfehlung: Bei Minderjährigen sollte eine Dokumentation des Aufklärungsgespräches erfolgen
- Gültige Tauchsportärztliche Untersuchung

### Theoretischer Teil:

Grundlagen des Apnoetauchens

Prüfung: VDST-Fragebogen

### Praktischer Teil - Übungen & Übungstauchgänge (mit Apnoe-Ausrüstung):

01. Zeittauchen 90 s mit aktiver Sicherung
02. 20 Meter Streckentauchen in ca. 5 Meter Wassertiefe in kompletter Apnoeausrüstung
03. 10 Meter Tieftauchen mit aktiver Sicherung
04. Anlegen der eigenen Ausrüstung im Wasser ohne Bodenkontakt
05. 20 Minuten Schnorcheln unter Zurücklegen einer Strecke von wenigstens 500 Metern in verschiedenen Lagen oder der Nachweis des Leistungsabzeichens Flossenschwimmen in Bronze nicht älter als 15 Monate
06. Retten eines Apnoetauchers aus 2 bis 5 m, 25m Transportschwimmen

### Beurkundung:

Offizieller Einkleber für den VDST-Taucherpass, sowie ein digitales Brevet in der VDST-App

**(Anmerkung: VDST App installieren**, falls noch nicht geschehen – dafür braucht Ihr Eure beim VDST hinterlegte E-Mail-Adresse und Eure VDST Mitgliedsnummer)

### Termine:

Theorie:

02.05.2026 im Anschluss an das Training – Dauer ca. 2 Stunden + anschließende Prüfung



SCHWIMMCLUB 53  
LANDSHUT

TAUCHEN

Praxis:

17.05.2026

Bei schlechtem Wetter besteht die Möglichkeit, den 31.05. als Ersatztermin anzubieten.

Dies erfolgt aber erst nach ausdrücklicher Rücksprache durch die Trainer.

**Kosten:**

60,00 €

**Anmerkung:**

- Bei gleichzeitiger Absolvierung des DTSA Apnoe Pool\* und Freigewässer\* kann zusätzlich ein CMAS-Brevet ausgestellt werden.
- Die Gesamtkosten für beide Kurse belaufen sich dann auf 60,00 €
  
- Die Kurskommunikation erfolgt ausschließlich über WhatsApp.
  
- Die An- und Abreise zu unseren Kursen und Ausflügen erfolgt auf eigene Kosten und Verantwortung – wir unterstützen aber gerne bei der Bildung von Fahrgemeinschaften

**Anmeldung:**

**Der Anmeldeschluss ist der 01.05.2026**

Per E-Mail: [anja@manier-angermair.de](mailto:anja@manier-angermair.de)

Per WhatsApp: 0175/5964583

**Angaben bei der Anmeldung:**

- Ich melde mich für den DTSA Apnoe Freigewässer\* an
- Ich melde mich für den DTSA Apnoe Pool\* und den DTSA Apnoe Freigewässer\* an
- Ich benötige noch ein Apnoe-Logbuch – zusätzliche Kosten: 5,00 €

**Die Kursgebühr (und ggf. die Gebühr für das Logbuch) ist mit Anmeldung auf folgendes Konto zu überweisen:**

Anja Angermair

Sparkasse Landshut

IBAN DE62 7435 0000 0020 1681 19

BIC: BYLADEM1LAH