

# Druckausgleich-Techniken für Apnoe- und Gerätetaucher

- Zielgruppe:** Apnoe \*/\*\*Niveau und höher, sowie Gerätetaucher alle Taucher, die eine Alternative zum klassischen Valsalva kennen lernen möchten oder Probleme beim Druckausgleich haben.
- Termin:** **12. April 2025 (ggfs. zusätzlicher Kurs 5. April)**
- Kursziel:** Theorie und Praxis zu alternativen Druckausgleichstechniken  
Besprechung und Übungen zum Frenzel-Druckausgleich
- Theorie:** **12. April (ggfs. zusätzlicher Kurs am 5. April)**  
09:00 - 14:30 Uhr Leistungszentrum Köln inkl. Pausen nach Bedarf
- Praxis:** **12. April (5. April)**  
15:00 - 17:00 Uhr Schwimmzentrum Spoho Köln
- Zusatzmodul:** **13. (6.) April zur Verfeinerung und Umsetzung in größeren Tiefen**  
17:30- 22:00 Uhr Tauchturm Dive4Life Siegburg
- Voraussetzung:** Mindestalter 14 Jahre  
DTSA Apnoe \* /DTSA Gerät \*;  
oder vergleichbare Qualifikation anderer Verbände  
gültige Tauchtauglichkeit, nicht älter als 2 Jahre  
Jugendliche und Erwachsene ab 40 Jahren nicht älter als 1 Jahr  
Nachweis Versicherungsschutz (Vereinsstempel/VDST App) oder andere Tauchsportversicherung  
für Jugendliche ist eine Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten vorzulegen, ein Aufklärungsgespräch empfohlen.
- Kosten:** für Mitglieder 60,-€  
für externe 70,-€ inkl.  
Zusatzmodul für maximal 4 Teilnehmer je Termin  
30,- € zzgl. Eintritt D4L (ab 36,-) **Eintritt wird direkt an Axel bezahlt**  
Die Anmeldung wird mit Zahlungseingang über den Gesamtbetrag gültig

# Druckausgleich-Techniken für Apnoe- und Gerätetaucher

**Kontoverbindung:** Bankverbindung: Sparkasse KölnBonn  
IBAN: DE85370501980011222270  
BIC: COLSDE33XXX  
bitte unbedingt den Zweck angeben

**Ausrichter:** Die Tauchflaschen 1993 Köln e.V.

**Anmeldung:** [a.lanvermann@tauchflaschen.koeln](mailto:a.lanvermann@tauchflaschen.koeln)

**Meldeschluss:** **1. April 2025**

**Teilnehmerzahl:** **mindestens 4, maximal 8, bei mehr Anmeldungen, würde der Kurs auf die zwei Termine aufgeteilt. Daher bitte angeben, ob es auch am 5.(6.) April passen würde.**

**Mitzubringen:** Otovent;  
  
z.B. über Amazon:  
[https://www.amazon.de/s?k=otovent+nasenballon&crd=1FLZTZWSJ3CBH&srefix=otovent%2Caps%2C100&ref=nb\\_sb\\_ss\\_mvt-t8-ranker\\_1\\_7](https://www.amazon.de/s?k=otovent+nasenballon&crd=1FLZTZWSJ3CBH&srefix=otovent%2Caps%2C100&ref=nb_sb_ss_mvt-t8-ranker_1_7)  
(4 Stück habe ich noch vorrätig, Preis 10,- €, bitte direkt anfragen)  
Tauchpass  
Sitzkissen  
Leichte Sportbekleidung  
Isomatte  
leichte Verpflegung nach Bedarf  
(Snacks und Wasser, Kaffee werden zur Verfügung gestellt).

**Verschiebung/:** der Verein behält sich vor, den Kurs aus wichtigen Gründen zu verschieben oder abzusagen

**Absage:** Die Kursgebühr wird bei Absage durch den Ausrichter zurückerstattet.

**Weitere Informationen folgen nach der Anmeldung**

# Druckausgleich-Techniken für Apnoe- und Gerätetaucher

## Verbindliche Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Kurs Druckausgleich-Techniken am 12. (5.) April 2025 an.

Ich kann auch am 5. April  Ich möchte am Zusatzmodul im D4L teilnehmen 13. (06.). April

**Vorname:** \_\_\_\_\_ **Name:** \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ \_\_\_\_\_ Ort \_\_\_\_\_

eMail \_\_\_\_\_

Telefon Mobil \_\_\_\_\_ Telefon Festnetz \_\_\_\_\_

Mitglied der Tauchflaschen 1993 Köln e.V. ja  nein

VDST Mitgliedsnummer: \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ über Verein: \_\_\_\_\_

► **Ausbildungsstand / Apnoe-/Gerätetauchen** bitte bei der Anmeldung als Anhang mitsenden  
Apnoebrevet \_\_\_\_\_ Anzahl Tauchgänge \_\_\_\_\_ Logbuch vorlegen

Tauchbrevet \_\_\_\_\_ Anzahl Tauchgänge \_\_\_\_\_ Logbuch vorlegen

Sonstiges \_\_\_\_\_

► **Tauchtauglichkeit:** vom \_\_\_\_\_ bitte Nachweis beim Kurs vorlegen.

► **Versicherungs-Schutz:** (Tipp: VDST App nutzen), bitte bei der Anmeldung als Anhang mitsenden  
VDST Vereinsmitgliedschaft: Vereinsname, Tauchpass mit Vereinsstempel vorlegen.

VDST Einzelmitgliedschaft: Nachweis vorlegen.

Sonstige Versicherung: Nachweis vorlegen.

**Verschiebung/Absage:** der Verein behält sich vor, den Kurs aus wichtigen Gründen zu verschieben bzw. abzusagen.  
Die Kursgebühr wird bei Absage zurückerstattet.

Ich erkenne die Ausbildungsbedingungen der Ausschreibungen verbindlich an.

Für Minderjährige ist die entsprechende Einverständniserklärung durch alle Erziehungsberechtigten zu unterschreiben.

Hinweise: Teilnehmerinformationen werden im Rahmen der Zweckbestimmung durch den Verein gespeichert. Der Verein verpflichtet sich, die erhobenen Daten unter Einhaltung der gesetzlichen Datenschutzbestimmungen zu speichern, zu verändern oder zu übermitteln und ihre Nutzung nur als Mittel zur Erfüllung sachbezogener Aufgaben zu verwenden.

\_\_\_\_\_  
Ort, Datum:

\_\_\_\_\_  
Unterschrift: