



# IVAN'S DIVE TEAM

## 5 Sterne Tauchcenter

☆☆☆☆☆



**Jürgen Janning**  
staatl. anerk. Tauchlehrer  
Stadtweg 63  
49086 Osnabrück  
Deutschland



## Yoga- und Freitauchtraining

### Mehr als nur Luft anhalten!

#### Inhalt:

- Gemeinsames Warm-Up und Stretching mit Elementen aus Yoga und Pilates für ein besseres Wohlbefinden Über- und Unterwasser
- Kennenlernen unterschiedlicher Atemtechniken
- Wassersession (Dynamik/Statik)

**Sonntag, 21. Oktober 2018**

**07:00 Uhr - 09:00 Uhr**

**Sonntag, 28. Oktober 2018**

**07:00 Uhr - 09:00 Uhr**

Exklusives Training im H2O Herford in einer Kleingruppe.

Mindestteilnehmer: ein Buddyteam (2 Personen) 99,00€/p.P.

Maximalkapazität von 4 Personen zu einem Kurspreis 85,00€/p.P.



**Ivan's Dive Team**  
[www.ivans-dive-team.de](http://www.ivans-dive-team.de)  
[shop@ivans-dive-team.de](mailto:shop@ivans-dive-team.de)



**J-Dive Academy**  
[www.j-dive.de](http://www.j-dive.de)  
[academy@j-dive.de](mailto:academy@j-dive.de)



Ivan's Dive Team



ivans\_dive\_team