

Basic Freediving

03 / 2020



Ivan's Dive Team
www.ivans-dive-team.de
shop@ivans-dive-team.de

Theorie- und Schwimmbadkurs

Blocktermine:

| | | | |
|---------|------------|-------------------|---------------------|
| Freitag | 27.03.2020 | 19:00 – 20:30 Uhr | Tauchshop Osnabrück |
| Samstag | 28.03.2020 | 06:00 – 09:00 Uhr | H2O Herford |
| Sonntag | 29.03.2020 | 06:00 – 09:00 Uhr | H2O Herford |



Kursinhalte:

Theoretische Einführung im Tauchshop in Osnabrück mit folgenden Themen:

- Vorstellung, Kurskonzept, Inhalte
- Freediving-Ausrüstung
- Physiologie des Freedivings
- Freediving-Fertigkeiten
- Freediving und die Tauchumgebung



J-Dive Academy
www.j-dive.de
academy@j-dive.de

Praktische Sessions im Schwimmbad H2O Herford:

- Entspannungs- und Aufwärmtechniken, Atemtraining
- Vorbereitung, Durchführung und Sicherheit beim Freediving, richtiges Austarieren
- Flossenschlagtechniken
- Stromlinienform und Effizienz
- Druckausgleichstechniken
- Kopfüber abtauchen (Duck Dive)
- Buddysystem und Rettungstechniken bei Blackout (BO) und Loss of Motor Control (LMC)
- Für Static und Dynamic Sessions gibt es keine Mindestanforderungen

Voraussetzungen:

- Mindestalter: 12 Jahre und ein gültiges Tauchtauglichkeitsattest
- min. 200 m schwimmen ohne Unterbrechung und ohne Schwimmhilfen oder Flossen

Im Kurspreis enthalten:

- Ausbildung und Betreuung durch einen qualifizierten Instructor
- Leihanzug / Neoprenshorty sowie Bleigurt / Bleigewichte bei Bedarf
- Badeintritt
- Versicherung

Kurspreis
124,50 €

Im Kurspreis nicht enthalten:

- Lehrmaterial / Brevetierung
(z.B. SSI Online-Training Freediving Basic Kit)
- Freediving ABC Ausrüstung

Optional erhältlich:

SSI Freediving
Basic Kit
inkl. digitaler
Brevetierung
54,90€

Info und Anmeldung: IVAN'S DIVE TEAM - Jürgen Janning

Während der Kursdauer profitierst Du bei Deinen Einkäufen von 10% Kursrabatt!

IVAN'S DIVE TEAM · JÜRGEN JANNING · STADTWEG 63 · 49086 OSNABRÜCK
www.ivans-dive-team.de · 0541 / 38 80 02 · shop@ivans-dive-team.de



Ivan's Dive Team



ivans_dive_team