



Freitauch-Kurs (Apnoe)



**Wolltest Du schon immer einmal
zwei Minuten die Luft anhalten können?**

**In diesem Kurs lernst Du es!
Beginne Dein Tauchabenteuer
Jetzt !**



Apnoe/Freitauch Seminare

Unter Apnoetauchen, auch Freitauchen genannt, versteht man das Tauchen mit angehaltenem Atem. Freitauchen ist wahrscheinlich der spektakulärste Sport. Dieser Kurs ist sowohl für Anfänger als auch für Fortgeschrittene gedacht. Es profitiert nicht nur der Hobby- oder Urlaubsschnorchler, sondern auch jeder Taucher. Bessere Atemtechnik, geringerer Luftverbrauch, mehr Sicherheit beim Tauchen.

Um was geht es beim PADI Free Diver und Advanced Free Diver?

Viele Organisationen legen in ihrer Ausbildung viel Wert auf das Erreichen von „Rekorden“, und bei all diesen Organisationen wird von Leistungssport gesprochen.

Beim PADI Distinctive Specialty Free Diver und Advanced Free Diver dagegen kann jeder mitmachen, solche die überhaupt keine Erfahrung mit Schnorcheln oder Gerätetauchen haben – aber natürlich auch Schnorchler und brevetierte Taucher. Unser Ziel ist es, dass die Teilnehmer sich nach dem Kurs beim Freitauchen oder Schnorcheln sicherer fühlen, wissen wo ihre Grenzen liegen und dies als Freizeitsport zur Erholung weiterführen können.

Teilnehmende Taucher sollen durch den Kurs ein sichereres Gefühl bekommen, indem sie beim Tauchen eine bessere Atemtechnik einsetzen, damit Luft sparen und somit mehr Spaß beim Tauchen haben werden.

Kursinhalte

- Unterschiedliche Atemtechniken von der Bauch- bis zur Vollatmung.
- Entspannungstechniken und deren Anwendung
- Anwenden der unterschiedlichen Atem- und Entspannungstechniken beim Zeit-, Strecken- und Tieftauchen.
- Sicherheits- und Buddyverfahren beim Zeit-, Strecken- und Tieftauchen.

Aufgrund der erlernten Entspannungs- und Atemtechniken werden die meisten Teilnehmer feststellen, dass sie ihre Leistungen am Ende des Kurses meist verdoppelt haben.



Freitauch-Kurs

Free-Diver 199,-

Mindestalter 10 Jahre
inkl. Zertifizierung

Advanced Free-Diver 139,-

Mindestalter 15 Jahre
Aufbaukurs inkl. Zertifizierung

Beide Kurse im Paket 299,-

inkl. Zertifizierung

Kursinhalt:

- Theoretische Einführung in das Free-Diving
- Geschichte und Disziplinen des Freitauchens
- Physiologische Effekte des Free-Diving und der Druckausgleich
- Ausrüstungsgegenstände
- Atemtechniken
- Entspannungstechniken
- Sicherheit und Rettungstechniken
- Individuelle Trainingstabellen
- Formen des Free Diving
- Zeittauchen
- Streckentauchen
- Tieftauchen
- Free Diving Techniken
- Probleme beim Free Diving



Infos:

- Kurstermine nach Absprache
- Schwimmbadpraxis im Naturerlebnisbad Schöllkrippen
- Prüfung in einem See nach Absprache
- Theorie in der Industriestraße 15 in Schöllkrippen
- Tauchpraxis in kleinen Gruppen von max. 2 Taucher pro Ausbilder
- auch Gerätetauchausbildungen von OWD über Nitrox, OWD bis Divemaster & versch. Specialties
- Bei Rückfragen steht der Tauchlehrer Andreas Naumann zur Verfügung



- Spielwaren
- Papeterie
- Bücher
- Geschenkideen
- Schreibwaren
- Schlüsseldienst



Industriestraße 15 - 63825 Schöllkrippen
Tel. 06024/63941222 - www.a-naumann.de