

SCUBA-SHOP AARAU - Badergässli 6 - 5000 Aarau

exklusiver Kurs mit den Apnoe-Profis Phil Simha & Manou Maier

Infos & Anmeldung : [scuba-a@scubashop.ch](mailto:scuba-a@scubashop.ch)

**PADI**

# F R E E D I V E R <sup>TM</sup>



## **BASIC FREEDIVER - 1 TAG**

Der PADI Basic Freediver Kurs ist der erste Tag vom PADI Freediver Level 1 Kurs. Es ist ein großartiger erster Schritt, um solide Freitauchfertigkeiten zu entwickeln.

**Du lernst :**

- Entspannungsmethoden
- Atemtechniken
- Spezifisches Stretching/Yoga
- Grundlagen Statische Apnoe
- Grundlagen Dynamische Apnoe

**Voraussetzungen :**

- 12 Jahre alt
- angemessen schwimmen können
- bei guter Gesundheit sein

**Wann :** 07.09.2019 von 08:00 bis 18:30

**Preis PADI Basic Freediver:** 260.00

(inkl. Schwimmbadeintritt, PADI Touch Manual, Brevetierung, Testmaterial)

## **LEVEL 1 FREEDIVER - 2 TAGE**

Als kompletter 2-tägiger Kurs oder als Upgrade vom Basic zum Freediver, um das freie Abtauchen zwischen 10 und 16 Meter und angemessenes Buddy-Verfahren zu üben.

**Du lernst :**

- Tiefentspannungs Methoden
- Fortgeschrittene Atemtechniken
- Spezifisches Stretching/Yoga
- Druckausgleich Techniken
- Freitauchen, Free Fall, Rettung

**Voraussetzungen :**

- 15 Jahre alt
- angemessen schwimmen können
- bei guter Gesundheit sein

**Wann :** 07.-08.09.2019 von 08:00 bis 18:30

**Preis PADI Freediver :** 480.00 (2 Tage)

**Upgrade Basic > Freediver:** 260.00 (nur Tag 2)

(inkl. Schwimmbadeintritt, Brevetierung, Testmaterial)