



Freediving Level 1



Kurs FRE105/22 vom 28. & 29. Mai 2022

Kursbeschreibung:

Dieser Kurs vermittelt die grundlegenden theoretischen Kenntnisse und Techniken des Freitauchens oder Freediving. Und vertieft oder erweitert die Grundkenntnisse und Fertigkeiten aus dem SSI Basic oder Pool Kurs oder baut auf anderweitig erworbene Vorkenntnisse auf.

Kursinhalte:

- 4 Theorie-Module, bei denen die physikalischen und physiologischen Grundlagen des Freitauchens vermittelt werden: u.a. spezifische Atemtechniken, Sicherung & Rettung, wie man eine Ohnmacht verhindert
- 1 Statik-Sessions, in denen Du Atemtechniken lernen, üben und spielerisch deine Statikzeiten verbessern wirst.
- 1 Dynamik-Session, in der wir das horizontale Schwimmen unter Wasser üben und lernen, den Wasserwiderstand zu verringern und uns effizienter zu bewegen.
- 2 Tauch-Sessions, in denen wir uns mit dem Druckausgleich, verschiedenen Trainingstechniken für Free Immersion und Constant Weight und mit weiteren Sicherungs- und Rettungstechniken beschäftigen.

Voraussetzungen:

- Schwimmkenntnisse
- Mindestalter 12

Kursdaten:	Samstag, 28. Mai	08.30 - 17.00	Tauch-Treff Zug
	Sonntag, 29. Mai	09.00 - 17.00	Tauch-Treff Zug

Kurskosten:	inklusive SSI-Brevet , Onlinekit	CHF 440.-
Anmeldung:	Anzahlung bei Anmeldung	CHF 200.-
	Das gesamte Kursgeld ist vor Kursbeginn fällig.	
	Mindestanzahl: 2 Personen	

Mitbringen: Badesachen und das Formular Medical Statement. Falls eine Frage mit JA beantwortet wurde, braucht es ein ärztliches Zeugnis.
Freedive Ausrüstung, falls vorhanden. Neoprenanzug kann bei Bedarf gemietet werden.

Tauch-Treff Zug AG

Bahnhofstrasse 55
6312 Steinhausen
Tel. 041 740 55 66

www.tauch-treff.ch
mail@tauch-treff.ch

