

# Freedive - Zentrum Paderborn

PADI Basic Freediver Kurs von Sa 16.05. bis So 17.05.2020

Freediving ist die natürlichste Form des Tauchens - ein einziger Atemzug und los geht`s!

Der Freediver Kurs ist ein wichtiger Schritt für die Entwicklung von Freitauchfähigkeiten.

Du erlernst in diesem Einsteigerkurs alle Aspekte, die es Dir ermöglichen, ohne Tauchgerät einen erlebnisreichen und spannenden Freedive zu absolvieren. Wir beginnen mit den theoretischen Grundlagen und wenden das Wissen sofort in der Praxis an. Durch Yoga und spezielle Stretching-Übungen bringen wir unsere Körper in Schwung.

Gemeinsames Kursziel:

60-120 Sek. Zeittauchen, 25 m Streckentauchen und gesichert 6m Tieftauchen!



Kursablauf für Samstag, den 16.05.2020 / 09:30 Uhr - Treffen

Vorstellung, Ziele und Besprechung von Fragen / Theorie: Ausrüstung

Praxis: Trockenübungen "Atemtechnik" / "Bewegung und Entspannung" / "statisch: Zeit"

Pool: Statisch + dynamisch / ab ca. 17:00 Uhr gemütliches Zusammensitzen



# Freedive - Zentrum Paderborn

PADI Basic Freediver Kurs von Sa 16.05. bis So 17.05.2020



Kursablauf für Sonntag, den 17.05.2020 / 09:30 Uhr - Treffen in Paderborn - Stettiner Str. 21  
Besprechung von Fragen / Trockenübung: Praxis "Atemtechnik" / "Bewegung und Entspannung"  
Freiwasser dynamisch "Tiefe" / ab ca. 15:30 Uhr Abschlussbesprechung - Brevetierung...



# Freedive - Zentrum Paderborn

PADI Basic Freediver Kurs von Sa 16.05. bis So 17.05.2020



PADI Basic Freediver - 2 Tage Kurs: Theorie, Trockenübung, Pool und See  
Kursgebühr p.P. bis 6 Tln. = 179,00€ / ab 7-10 Tln. = 169,00€  
Brevetierung zzgl. 60,00€ p.P. + 1 Passbild fürs Brevet  
50% Anzahlung bei Anmeldung - Restzahlung bei Kursbeginn.



## Voraussetzung:

- Mindestalter 16 Jahre
- Ausreichende Schwimmkenntnisse und eine normale körperliche Verfassung
- Ärztliches Attest

## Benötigtes Material:

Maske, Flossen, Schnorchel, Uhr, Tauchanzug, Handtuch, Isomatte, Decke, Blei, Logbuch.  
Fehlendes Material kann gegen eine Gebühr bei den Odin`s ausgeliehen werden.  
Sicherungstaucher, Sicherheitsausrüstung, Foto und Film während des Kurses wird durch  
Odin`s Tauchteam gestellt/gemacht!