



UND



Apnoe experience Evening im POOL mit Petra

Wann ? 3.2. 17.2. 3.3.

INHALT

- Kurze Einführung Theorie zum Apnoetauchen (Atemtechnik/Statisches Tauchen/Streckentauchen)
Max. 20-30 min im Tauchshop.

Danach Fahrt zum Bad. Hier können ggf. Fahrgemeinschaften gebildet werden.

- Praxisteil 1: Atemübung, Stretching am Beckenrand (Dauer: ca. 15 min)
- Praxisteil 2: Statisches Tauchen (STATIK)
- Praxisteil 3: Streckentauchen (DYNAMIK) (Teil 2 und 3 im Wasser= ca. 90 min)

Welche Fähigkeiten solltest du mitbringen?

- Begeisterung für Aktivitäten im Wasser und unter Wasser
- Dir gefällt auch das Schnorcheln

Welche Ausrüstung benötigst du?

- Yoga- bzw. Isomatte oder grosses Handtuch als Unterlage für die Atemübungen
- Badekleidung, ABC-Ausrüstung (Maske, Schnorchel und Schnorchel- oder Apnoeflossen)
- Gute Laune 😊

Weitere Wichtige Voraussetzungen:

- Du bist zum Zeitpunkt des Events gesund – keine Erkältung, keine Ohrenprobleme
- Aktuell gültige, ärztliche Tauchtauglichkeitsbescheinigung. Alternativ kann vor Ort ein Medical Statement ausgefüllt werden

Kosten: € 99,00 /pro PERSON (kann ggf. auf einen Apnoe1* Kurs angerechnet werden)

Die zum Zeitpunkt geltenden Hygieneregeln sind zu beachten!

Haben wir dein Interesse geweckt?

Dann melde dich gleich an unter: info@tauchschnur-neufahrn.de

Wir freuen uns auf euch!

Heidi, Mike und Petra