APNOE
VORARLBERG

AIDA 1
EINFÜHRUNG INS FREITAUCHEN

Dieser Kurs vermittelt grundlegendes Wissen über das Freitauchen sowie erste theoretische und praktische Fähigkeiten wie die Entspannung von Körper und Geist, Flossentechniken, den Duck Dive und den Druckausgleich. Zudem erlernen die Teilnehmer die Anwendung des Buddy-Systems und grundlegende Sicherheitsverfahren wie die gegenseitige Absicherung beim Tauchen.

Im praktischen Teil im Wasser werden diese Fähigkeiten durch erste Übungen im Pool oder im begrenzten Freiwasser angewendet und gefestigt.

Für diesen Kurs sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Voraussetzungen:
- Mindestalter 18 Jahre (ab 16 Jahren mit Einverständnis eines Erziehungsberechtigten)
- Gesundheitliche Eignung
- 100 m Schwimmen ohne Unterbrechung

Erforderliche Ausrüstung:
Maske, Schnorchel, Flossen, Matte oder Decke für Atemübungen, bequeme Kleidung.
Bei der richtigen Wahl und Organisation der Ausrüstung bin ich im Kurs bzw. im Vorfeld gerne behilflich.

Teilnehmerzahl: min. 2 Personen, max. 8 Personen
Dauer: 1 Tag (ca. 9.00 Uhr bis 17.00 Uhr, individuell anpassbar)
Kursort: Feldkirch
Kosten: 220 € bei Anmeldung, inkl. Brevetierung und Lehrunterlagen