



Workshop 11.11. – 14.11.2023



Dein Freedivingerlebnis im Y-40 mit Nik Linder & Antéo

Eintreffen am 11.11.23 bis 14 Uhr

Check in im Y-40 bis 16 Uhr

Theorie 17 Uhr

Basic Atmung

Optimale Nutzung der Lungen

Frenzel Druckausgleich Workshop

Mouthfill

Partner Sicherung

Praxis:

5 TG à 1.5 Std.

Deep relax im Flachwasser

Abtauchtechniken

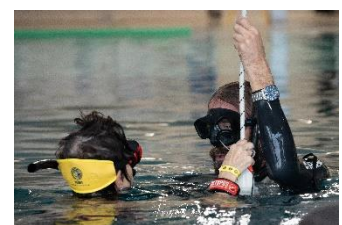
Partner Sicherung

FRC Tauchgänge

Frenzel

Mouthfill

Monoflosse wer hat! Testflossen auf Anfrage



Im 40m Turm

Stretching zum Tieftauchen

Maximal Tauchgänge

Free Immersion

Constant Weigt

Minimum 10 Teilnehmer

Maximal 15 Teilnehmer ab Beginner



Schluss Abreise 14.11.23 ab ca. 12 Uhr

Kosten Workshop p.P. 399 Euro

Der Workshop beinhaltet:

Kursleitung Nik

Betreuung vor Ort durch Funny Diving Antéo Diana

Theorie vor Ort im Theorieraum

5x 1.5 Std Wasserzeit

Stretching



Zusätzliche Kosten:

Individuelle Anreise (Zug / Auto / Flug)

Übernachtungen mit Frühstück (Buchen wir gerne für Dich mit)

Mittagessen im Y-40

Nachtessen Pizzeria

Nik bringt ein paar eigene Bücher mit, lasst sie euch signieren ;-)

Wir freuen uns auf Euch!

Nik & Antéo

