



Workshop 9.11. – 12.11.2024



Dein Freediving Erlebnis im Y-40 mit Nik Linder & Antéo

Eintreffen am 9.11.24 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

Abtauchtchniken

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 12.11.24 ab ca. 12 Uhr

Kosten Workshop p.P. 469 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

