

Freitauch-Kurse

Entdecke Freitauchen – Teil 1	60 EUR
Lerne länger den Atem anzuhalten ½ Tag - inkl. Online-Kit	
Entdecke Freitauchen – Teil 2	60 EUR
Erweitere dein Schnorcheln ½ Tag - inkl. Online-Kit	
Atem anhalten für Surfer & Kiter	120 EUR
Lerne in großen Wellen zu überleben 1 Tag - inkl. Online-Kit	
DNF – Dynamic no fins (Anfänger)	100 EUR
Lerne die richtige Technik 1 Tag - inkl. Video	
DNF – Dynamic no fins (Fortgeschrittene)	110 EUR
Optimiere deine Technik 1 Tag - inkl. Online-Kit & Video	
DNF – Dynamic no fins (Experten)	120 EUR
Erhalte den technischen Feinschliff 1 Tag - inkl. Online-Kit & Video	
DNF – Dynamic no fins (Wettkämpfer)	150 EUR
Erreiche neue Bestleistungen 1 Tag - inkl. Online-Kit & Video	
DYN – Monofin Basics	110 EUR
Lerne & verbessere die Monofin Technik 1 Tag - inkl. Video	
CWT – Monofin Basics	120 EUR
Lerne & verbessere die Monofin Technik 1 Tag - inkl. Video	
CNF – Tieftauchen ohne Flossen	120 EUR
Lerne & verbessere die no fins Technik 1 Tag - inkl. Video	

Thomas Plum/ Freediving & Yoga

Freitauch-Kurse mit Zertifikat (Brevet)

AIDA * (Anfänger)	120 EUR
Lerne Freitauchen 1 Tag - inkl. Online-Kit & Brevet	
AIDA ** (Anfänger & Fortgeschrittene)	240 EUR
Werde ein solider Freitaucher 2 Tage - inkl. Online-Kit & Brevet	
AIDA *** (Fortgeschrittene)	350 EUR
Vertiefe deine Kenntnisse & Fähigkeiten 3 Tage - inkl. Online-Kit & Brevet	
AIDA Monofin Freediver	120 EUR
Lerne Freitauchen mit der Monoflosse 1 Tage - inkl. Online-Kit & Brevet	
AIDA Brevet cross-over	120 EUR
Übertrage dein Brevet zu AIDA 1 Tag - inkl. Teilnahmebescheinigung	

Training & Coaching

Yoga fürs Freitauchen	25 EUR
Atmung, Dehnung & Entspannung 1 Stunde	
Freitauch Training Session	40 EUR
STA, DYN, DNF, FIM, CWT & CNF Training 1,5 Stunden	
Freitauch & Yoga Training Session	50 EUR
STA, DYN, DNF, FIM, CWT & CNF Training 0,5 Std. Yoga + 1,5 Std. Freitauchen	
Individuelle Coaching Session	80 EUR
STA, DYN, DNF, FIM, CWT & CNF Coaching 1,5 Stunden	

www.freediving-and-yoga.com

Workshops

Workshop Deep Dive – Go deeper	120 EUR
Trainiere tiefer zu tauchen 1 Tag- inkl. Video	
Workshop Deep Dive – 4 in 1	120 EUR
Trainiere FIM + CWT bi-fin & Monofin + CNF 1 Tag - inkl. Online-Kit	
Workshop Deep Dive – Fokus FIM	120 EUR
Verbessere Deine FIM Technik & Tiefe 1 Tag inkl. Online-Kit & Video	
Workshop Deep Dive – Fokus CWT	120 EUR
Trainiere CWT mit bi-fin und/oder Monofin 1 Tag inkl. Online-Kit & Video	
Workshop Deep Dive – Fokus CNF	100 EUR
Verbessere deine CNF Technik & Tiefe 1 Tag	
Workshop Dynamic No Fins - DNF	120 EUR
Trainiere Streckentauchen ohne Flossen 1 Tag- inkl. Online-Kit & Video	
Workshop Dynamic - DYN	120 EUR
Trainiere Streckentauchen mit Flossen 1 Tag- inkl. Online-Kit & Video	

Thomas Plum/ Freediving & Yoga