



# Informationen



PST Trier, Abteilung Tauchen

Ausbildungsleitung

Aus- und Fortbildung  
Spezialkurs/Aufbaukurs  
**Freediving Level 1**

Liebe Tauchfreunde,

hiermit schreiben wir den Spezialkurs **Freediving Level 1** als Aus- und Fortbildung für Taucher aus. Dieser Kurs bietet eine Einführung in die Meerkunde und die Ozeane mit den grundsätzlichen Themen:

- **Trainingsmethoden (konventionelle Methoden, mentale Übungen)**
- **Atem-Entspannungstechnik**
- **Freediving-Sicherheitsregeln**
- **Medizin (Atemtechnik, Blackout, Druckausgleich, Barotraumen, Rettungskette usw.)**
- **Tauchphysik**
- **Praxis/Sicherungstechnik**
- **Risiken**
- **Ausrüstung**

**Tauchlehrer:** Michael Thiel

**Verband:** IAC

**Wann:** Theorie: Sa, 14.05.2022 um 10:00 Uhr (bis ca. 15 Uhr)  
Praxis: jeden folgenden Donnerstag im Hallenbad (3-5 x),  
Abschluss Tieftauchen in „d'Coque“ oder Siegburg D4L

**Wo:** Clubraum PST, Ausoniusstr. 5, Trier

**Teilnahmevoraussetzungen:** ab 12 Jahre (mit Einverständnis der Erziehungsberechtigten),  
nachgewiesene Schwimmfähigkeit,  
gültige Tauchtauglichkeitsuntersuchung (nicht älter als ein Jahr!)

**Mitzubringen sind:** Iso-Matte/Yoga-Matte, ggf. Kaltgetränk/Snack, Kugelschreiber/Block

**Anmeldeschluss:** 10.04.2022

**Anmeldung an:** michael@nautico-divers.de  
(Nur mit dem beiliegenden Anmeldeformular!)

**Seminargebühren:** Für PST Mitglieder: 85 Euro  
Kombination mit Level 2: 130 Euro

Mit freundlichem Gruß

Michael T.