

Tauchen kennt keine Altersgrenze

Tauchen im Alter

Tauchen ist ein faszinierendes Erlebnis auch für Ü 50



Bleib so jung wie Du Dich fühlst!

Du suchst nach einer Aktivität die Du **ganz unabhängig von Deinem Alter** und **noch viele Jahre ausführen** kannst, Die **irrsinnig viel Spaß** macht, die Du **mit Deinen Kindern und Enkeln** ausüben kannst? Dann bist Du hier genau richtig!

Anders als zum Beispiel beim Wandern bist Du unter Wasser **völlig schwerelos** - Du **schwebst!** Altersbedingte **Wehwechen bleiben** solange Du unter Wasser bist einfach **oben** - *ein tolles Gefühl!*

Schon Udo Jürgens wusste: "Mit 66 Jahren, da fängt das Leben an, mit 66 Jahren, da hat man Spass daran." - **Warum also nicht auch mit 50 oder 60 das Tauchen anfangen?**

Leni Riefenstahl, die berühmte **Filmregisseurin und Fotografin**, machte 1974 ihren Tauchschein. Sie war damals **72 Jahre alt**.

Tauchen kennt keine Altersgrenze

Tauchen im Alter

Tauchen ist ein faszinierendes Erlebnis auch für Ü 50

Älteren Menschen fallen Entscheidungen häufig schwer und sie fragen sich vielleicht:

- Tauchen lernen, in meinem Alter?
- Bin ich den Anforderungen überhaupt gesundheitlich gewachsen?
- Wird es mir auch Spaß machen?

Um Antworten auf diese Fragen zu finden, bieten wir für Senioren Informationsabende und "Schnuppertauchkurse" an.



Individuelle Ausbildung

Die Ausbildung für Ü 50 ist individuell und flexibel auf jeden Teilnehmer, seinem Alter und seiner körperlichen Verfassung entsprechend ausgerichtet. Alle Übungen findet bei uns im Flachwasserbereich zwischen 2 und 6 Metern statt. Dieser Tiefe ist am besten geeignet, um das Wohlbefinden zu steigern. Die im Hallen- oder Freibad gelernten Übungen werden im See wiederholt, korrigiert und vervollständigt. Die Praxislektionen im Schwimmbad und im Freiwasser erfolgen im Einzelunterricht oder zusammen mit dem Partner. Auch die Kurstermine werden individuell mit den Teilnehmern abgesprochen.



Tauchen kennt keine Altersgrenze

Tauchen ist ein faszinierendes Erlebnis auch für Ü 50

Verbesserung der Gesundheit

Wassersport unterstützt und verbessert den Gesundheitszustand älterer Menschen. Der Auftrieb im Wasser entlastet den Stütz- sowie auch den Bewegungsapparat und verringert altersbedingte Beschwerden, die sonst bei Sport, Spiel und Gymnastik auftreten können. Die Durchblutung und der Stoffwechsel werden gleichzeitig gefördert, und die Lunge wird besser belüftet. Darüber hinaus kräftigt der Widerstand des Wassers die Muskulatur. Die Tauchgänge werden mit extra leichter Ausrüstung durchgeführt.

Kursvoraussetzungen

- Der Kurs ist grundsätzlich für Personen ab 50 Jahre
- Grundlegende Schwimmfähigkeiten
- Deutsche- oder englische Sprachkenntnisse
- Taucherische Vorkenntnisse: **Keine!**

3 Kurs-Segmente

Dieser Tauchkurs basiert auf einem modularen Schulungssystem. Er besteht aus:

- Theorie
- Schwimmbadausbildung
- Freiwasser-Tauchgänge

Die Theorieausbildung

Haben sie bitte keine Bedenken wegen aufwendigen und zeitintensiven Theorielektionen. Sie erlernen alle theoretischen Grundlagen des Gerätetauchens, die man als "Beginner" wissen sollte mit modernen Lehrmaterialien. Den Lehrstoff können sie leicht im Selbststudium erlernen oder er wird Ihnen in max. 4 Lektionen á ca. drei Stunden vermittelt (gegen Aufpreis).

Die Schwimmbadausbildung

Sie erlernen im warmen, klaren Wasser eines Schwimmbades alle Fertigkeiten, um ein sicherer Taucher zu werden. Die Ausbildung erfolgt an max. 5 Tagen á eine Stunde. Die Schwimmbadzeiten sprechen sie mit Ihrem Tauchlehrer individuell ab.

Die Freiwasserausbildung

Die im Schwimmbad erlernten Fertigkeiten wiederholen sie im "Freiwasser". Die Freiwasserausbildung umfaßt max. 4 Tauchgänge und findet in Gewässern mit guter Sicht, geringer Tiefe und schöner Unterwasserflora und -fauna statt. Dafür sorgen wir!

Weltweit Tauchen

Haben sie ihre Ausbildung erfolgreich beendet, erhalten sie ihre internationale unbefristet gültige Zertifizierung, den PADI Open Water Tauchschein. Diese Taucherlaubnis berechtigt sie grundsätzlich zum Ausleihen von Tauchausrüstung in allen Tauchbasen, weltweit!

Im Kurspreis sind folgende Leistungen enthalten:

- Tauchlehrer-Honorar für eine Einzelausbildung, das heißt, sie haben einen Tauchlehrer ganz für sich allein, der sich nur um sie kümmert
- Erörterung der Theorieinhalte und Theorieprüfung (max. 3h)
- Moderne Leih-Neopren-Tauchkleidu
- Gerätetauch-Leihausrüstung
- Lehrmaterialien Buch und DVD
- Taucher-Logbuch
- Tauchschein (unbegrenzt gültig) (PADI Open Water)

