

STEFAN RANDIG & *Freediving Madeira*

„MADEIRA BLUE DAYS“ - Ein Workshop mit Tiefgang

vom 26.07. – 30.07.2021

Deutschlands bester Tieftaucherprofis hält seinen 1. Workshop in Europa bei uns in Madeira. Seine Leidenschaft sind die Tieftauchdisziplinen, 16 deutsche Rekorde hat er bisher aufgestellt und im World Ranking steht er auf dem 7. Platz. Tiefer geht immer ist sein Motto und das wollen wir mit seiner geballten Erfahrung im Freediving Workshop umsetzen.

Datum	Uhrzeit	Vormittag	Uhrzeit	Nachmittag
MONTAG, 26.07.2021	08.30 Uhr	Anmeldung in der Basis, Kennenlernen, Einleitende Besprechung des Workshop- Ablaufs, Ausrüstungscheck Freiwasser Session I Eintauchen	14.00 Uhr	Debriefing der Freiwasser Session Theorie I: „Druckausgleich (Teil 1)“, Frenzel für Fortgeschrittene, Einleitung Mouthfill
DIENTSTAG, 27.07.2021	7.30 Uhr 9.00 Uhr	Stretching Session, Besprechung und Planung der Freiwasser Session Freiwasser Session II	14.00 Uhr	Debriefing der Freiwasser Session Theorie II: „Druckausgleich (Teil 2), Mouthfill Ablauf im Detail, Tipps & Tricks, Trockenübungen
MITTWOCH, 28.07.2021	7.30 Uhr 9.00 Uhr	Stretching Session, Besprechung und Planung der Freiwasser Session Freiwasser Session III	14.00 Uhr	Debriefing der Freiwasser Session Theorie III: „Freifall“, Strategie und Timing, korrekte Körperposition, Anpassung von Ausrüstung
DONNERSTAG , 29.07.2021	7.30 Uhr 9.00 Uhr	Stretching Session, Besprechung und Planung der Freiwasser Session Freiwasser Session IV	14.00 Uhr	Debriefing der Freiwasser Session Theorie IV: „Mentale Techniken“, Visualisierung, Dekonzentration der Aufmerksamkeit, Flow State, Trockenübungen
Freitag, 30.07.2021	8.30 Uhr	Q & A Session (optional), Besprechung und Planung der Freiwasser Session Freiwasser Session V	18:30 Uhr	Workshop Abschluss Gemeinsames Abschlusssessen (optional) im Atlantic Rest.