



[Kontakt](#) | [Impressum](#) | [Über uns](#) | [Onlinewerbung](#) | [LIPPE-NEWS als Startseite](#)



Das neue E-Klasse Cabrio
Vier Jahreszeiten, vier Personen.



[HOME](#) | [Ortschaften](#) | [Sport](#) | [Kultur](#) | [Wirtschaft](#) | [Aus aller Welt](#) | [Galerien](#) | [Termine](#) | [Polizei ne](#)

Mittwoch, 05.05.2010 08:42

Tauchclub und Tauchschule Aquatica bieten zum 3. Mal ein Freitauch-Seminar an **Freitauchen (Apnoe) - Einstiegskurs mit Weltrekordler Christian Redl**

Oerlinghausen. Auch in diesem Jahr ist der österreichische Extremsportler Christian Redl zu Gast in Schloß Holte-Stukenbrock, um jedem Interessierten Einblicke in die Welt des Freitauchens zu geben. Vom 04.-06.06.2010 geht es in dem Einstiegskurs wieder um Atemtechnik, mentale Entspannung und die daraus resultierende Leistungssteigerung. Letzteres ist garantiert! Jeder Teilnehmer kann erleben, dass er seine Zeit des Atemanhaltens durch gezielte Vorbereitung deutlich erhöht.



Christian Redl (rechts) erklärt Michael Heiden und Markus Höhne die richtige Vorbereitung zum Zeittauchen

Dieser Freitauchkurs dient keinesfalls der Jagd nach Rekorden, sondern verhilft Schnorchlern und Gerätetauchern dazu, ihre Atemtechnik gezielt zu verbessern, um somit entspannter tauchen zu können. Im theoretischen Teil werden Atemtechniken, Tauchmedizin und die Sicherheitsanforderungen beim Freitauchen besprochen. In der Praxis wird darüber hinaus intensiv die entspannte Bewegung unter Wasser geübt, da hierdurch der Luftverbrauch entscheidend reduziert werden kann. Die erlernten Techniken lassen sich darüber hinaus auch bestens im Alltag

einsetzen. "Stress wegatmen" oder durch gezielte Atemtechnik die Konzentration erhöhen ist für jeden erlernbar und ein Vorteil.

Der Einstiegskurs war in der Vergangenheit bei vielen Teilnehmern der Auslöser, sich weiter sportlich mit dem Freitauchen oder den mentalen Übungen auseinander zu setzen. Das Feedback der vergangenen Seminare zeigte den Veranstaltern den unterschiedlichen Nutzen in den Bereichen Sport, Arbeit und Freizeit.

Neben dem Einstiegskurs ist im August 2010 erstmalig auch ein Workshop für Fortgeschrittene geplant, in dem Atemtechniken und Entspannungsübungen erweitert werden sollen. Hierzu bedarf es jedoch einiger Erfahrung, v.a. im Sichern des Tauchpartners.

Infos zu Kursinhalten, Ablauf und Anmeldung: <http://www.aquatica-scuba.de>

