



Freitaucher Christian Redl lehrt in Schloß Holte-Stukenbrock.

# Mit nur einem Atemzug

## Zweites Seminar mit dem Freitaucher Christian Redl

**Schloß Holte-Stukenbrock** (WB). Auf vielfachen Wunsch bietet die Tauchschule Aquatica von Freitag bis Sonntag, 11. bis 13. September, in Kooperation mit dem Tauchclub Aquatica und dem fünffachen Freitauchweltrekordler Christian Redl zum zweiten Mal ein Freitauch-Seminar an.

Zurück in die Steinzeit des Tauchens – auch so könnte das Seminar betitelt werden. Denn es

geht nicht darum, mit technischer Ausrüstung unter Wasser zu schweben, sondern nur mit einem einzigen Atemzug weit zu tauchen. Der Österreicher Christian Redl wird die Teilnehmer im Hallenbad und im See in Messinghausen bei Brilon trainieren. Kurze Wege zwischen den Trainingslektionen im Hallenbad und fantastische Sichtweiten im Freigewässer sind garantiert. »Es ist nicht nur ein

Seminar für Taucher oder Apnoe-Verrückte«, sagt Tauchclub-Vorsitzender Thomas Jurkschat. Es gehe nicht darum, Rekorde zu brechen. »Wir wollen vermitteln, dass Potenzial in jedem von uns ruht und wie es mit einfachen Übungen durch Atemtechnik und Entspannung abzurufen ist.« Interessierte finden Infos im Internet.



[www.aquatica-scuba.de](http://www.aquatica-scuba.de)