

Die VSK Moorteufel laden ein zum öffentlichen Vortrag

Christian Redl
Freitauchen
Schwerelos in die Tiefe

Christian Redl gehört zu den bemerkenswertesten Extremsportlern unserer Zeit.
Am 06. Februar 2010 stellte er seinen eigenen Weltrekord im Freitauchen unter Eis ein.

Neuer Rekord: "100 Meter unter Eis"

Datum: 11. Juni 2010
Zeit: 19:00 Uhr
Ort: Krankenhaus Osterholz "Großer Saal"
Themen: Filme der Weltrekorde
Freitauchdisziplinen und Bilder
Atmen - aber richtig
und vieles mehr...

Eintritt frei



Freitauch-Kurs mit Christian Redl
12.-13. Juni 2010

Veranstalter: VSK Moorteufel
Ort: Osterholz-Scharmbeck
Kosten: 125,00 / 95,00 € pro Erwachsene/Jugendliche
inkl. Lehrbuch von Christian Redl, Essen und Getränke beim Kurs
Anmeldung: www.ohz-tauchen.de

Im **theoretischen Teil** erfährt man alles über die Geschichte des Freitauchens, die Freitauchdisziplinen, die korrekte Ausrüstung, Rettungstechniken und die richtigen Atem- und Entspannungsübungen.

Der **praktische Teil** befasst sich mit den korrekten Techniken für das Zeit-, Strecken- und Tieftauchen

Weitere Infos unter: www.ohz-tauchen.de www.christianredl.com