

Jetzt, in der Übergangszeit zum Sommer, zeigt sich die Sonne endlich wieder häufiger. Genießen Sie die ersten warmen Strahlen draußen – z. B. im wieder eröffneten Südbad in der Valleystraße in Sendling. Wenn die Freibäder noch nicht auf haben, das Wetter aber schön ist, wird das Südbad zum »Freibad mit Dach«.



Die große Schwimmhalle im Südbad mit Blick in den Park.

Energie für die Übergangszeit tanken: in den M-Bädern

Ab in den Süden



Der neu gestaltete Freiluffthof des Müller'schen Volksbads. Ruhe mitten in der Stadt.

Sonne genießen

Ist es warm genug, senken sich Tore an der Glasfassade ab, die Halle öffnet sich, und Sie haben von dort aus Zugang zu den Liegewiesen und Sonnenterrassen. Hier können Sie gemütlich in der Sonne sitzen, italienisches Flair genießen und sich mit einer Köstlichkeit aus dem im Südbad ansässigen »Süd Kiosk« verwöhnen. Es gibt leckere Salate, Ge-

müsetüten mit Dips, frischem Obst sowie Vollwertbrote und -gebäck. Zum Kuchen oder auch einfach so bietet der Kiosk Kaffee, Cappuccino & Co. als schnelle Fitmacher für zwischendurch.

Auch sonst lohnt sich ein ausgiebiger Streifzug durch das neue Südbad: Neben dem neuen Schwimmerbecken aus Edelstahl lädt im neu gestalteten Außenbereich ein Wellnessbecken mit Strömungskas-

nal, Massagedüsen und Nackenduschen zum Entspannen ein.

Selbstverständlich wurde auch an die kleinen Wasserratten und Badenixen gedacht: Für sie gibt es einen eigenen Planschbereich. Babyschwimmen, Wassergewöhnung und Schwimmkurse für Kinder führen die Kleinen behutsam an das nasse Element heran. Übrigens: Während der Sommerzeit ist die Zeitbegrenzung in der Südbad-Schwimmhalle aufgehoben.

Heißkalter Kick

Wenn Sie sich in der Übergangszeit schlapp, müde oder ausgelaugt fühlen, sind die M-Bäder ideal, um aktiv etwas gegen die Frühjahrsmüdigkeit zu tun. Abhilfe gegen die lähmende Mattigkeit schafft beispielsweise regelmäßiges Saunieren. Durch den Wechsel von Wärme- und Kältereizen werden Körper und Seele belebt. Der regelmäßige Gang in die Sauna stärkt die Abwehrkräfte, man fühlt sich gesund und fit und ist weniger wetterfühlig.

Um den Fitmacher Sauna so richtig genießen zu können, bieten die M-Bäder jede Menge Abwechslung. Ob Stollensauna im Cosimawellen-

bad oder Erd-Loft-Sauna im Michaelibad, ob Früchte-Aufguss oder Mitternachtssauna: Die Saunen der M-Bäder sind ideale Orte für mehr Wohlbefinden und Entspannung. Neue Saunaattraktion ist der eigene Freiluftbereich im Jugendstilbad Müller'sches Volksbad. Dieser ist direkt von der Sauna über eine Wendeltreppe erreichbar. Der neu gestaltete Freiluffthof – vollständig vom Volksbad umgeben – schottet den Stadtlärm ab, Holzbänke und Liegen laden zum Ausruhen ein. Eine kleine Oase der Ruhe mitten im turbulenten Haidhausen. Selbstverständlich kommen auch Saunagänger im Südbad auf ihre Kosten: Der Saunabereich bietet finnische Sauna, Sanarium und Dampfbad. Und nicht vergessen: Wer seine Immunkräfte dauerhaft stärken möchte, sollte das Saunieren nicht für längere Zeit unterbrechen. Deshalb empfiehlt sich Saunieren auch, wenn es draußen wärmer wird.

Immer auf dem Laufenden

Ob jung oder alt: Die 18 M-Bäder bieten für jedes Alter Attraktionen, Kurse und Abwechslung. Informationen über das komplette Angebot der M-Bäder unter: www.swm.de



BESSER IN FORM MIT DER M//CARD

Beim Kauf von Einzelkarten gibt es einen Preisvorteil von fünf Prozent in Form von Bonuspunkten auf die M//Card.

Die M//Card kann an jeder Kasse der M-Bäder mit 50, 100 oder 200 Euro aufgeladen werden. Dabei spart man richtig Geld: Beim Aufladen einer M//Card mit 50 Euro werden 15 Prozent (7,50 Euro), bei 100 Euro 17,5 Prozent (17,50 Euro) und bei 200 Euro sogar 20 Prozent (40 Euro) in Form von Bonuspunkten auf dem M//Card Konto gutgeschrieben.