

Lebensenergie stärken:

Schwimmen & Qi Gong

Sich fit und gesund halten.

Das ist für jeden von uns wichtig – gilt aber ganz besonders für ältere Menschen. Bereits mit etwa 30 Jahren beginnt das allgemeine Altern unseres Organismus. Umso wichtiger ist es, rechtzeitig mit regelmäßigem Ausdauertraining zu beginnen. Damit steigern Sie Ihre Leistungsfähigkeit und mindern den altersbedingten Muskelabbau. Neben Laufen und Radfahren ist Schwimmen ein geeignetes Ausdauertraining. Es fördert das Kreislaufsystem, trainiert den gesamten Bewegungsapparat und schont Ihre Gelenke.

Die Frei- und Hallenbäder der SWM, alle bequem im Münchner Stadtgebiet zu erreichen, bieten eine große Auswahl unterschiedlichster Becken, in denen es Spaß macht, sich durch Schwimmen fit zu halten. Zusätzlich zum Schwimmen können Sie mit speziellen Übungen im Wasser Ihre Fitness weiter steigern. Probieren Sie es doch mal aus, im Wasser zu joggen oder Radzufahren. Die M-Bäder haben ein breites Kursangebot, bei dem jeder den geeigneten Kurs findet.

Jetzt im Sommer lohnt sich vor allem ein Besuch des Süd- oder Schyrenbads. Denn nur hier bieten die SWM während der Freibadsaison die chinesische Bewegungsform »Qi Gong« mit Meditations- und Konzentrationsübungen an. Das Südbad liegt in der Valleystraße in Sendling. Neben einem Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken gibt es dort einen neu gestalteten Außenbereich mit Wellnessbecken mit Strömungskanal, Massagedüsen und Nackenduschen. Ist es warm genug, senken sich die Tore der Glasfassade ab, die Halle öffnet sich, und das Südbad wird zum »Freibad mit Dach« – inklu-



sive Zugang zu den Liegewiesen und Sonnenterrassen. In der idyllischen Au liegt das Schyrenbad, das Schwimm- und Erlebnisbecken sowie eine große Liegewiese bietet. Auf dieser wie auf der Wiese im Südbad können Sie donnerstags bei gutem Wetter beim Qi Gong mit-

Die Gymnastik ist bis auf den Eintrittspreis kostenlos.

Übrigens: Im Südbad können Sie Ihr persönliches Fitnessprogramm mit einem Besuch der Sauna abrunden. Regelmäßiges Saunieren garantiert, dass Sie auch im Sommer gesund bleiben und Hitzeperioden besser verkraften. Zudem ist Saunieren ein bewährtes Mittel gegen die sonst übliche Sommergrippe.

Qi Gong

Südbad:
Donnerstags, 10.00–10.45 Uhr

Schyrenbad:
Donnerstags, 11.15–12.00 Uhr

Bitte sportliche, bequeme Kleidung und eine Matte oder ein Handtuch mitbringen. www.swm.de

machen. Qi Gong ist eine Form der chinesischen Heilgymnastik, die die Gesundheit und Lebensqualität fördert. Sie regt den Kreislauf an, vertieft den Atem, dehnt und kräftigt den Körper und hat eine wohltuende Wirkung auf die Wirbelsäule.

Tipps:

► Das gesamte, aktuelle Kursangebot der M-Bäder finden Sie unter www.swm.de oder im Fitness-Programm »Besser in Form mit M«, das Sie an allen M-Bäder Kassen erhalten.

► Sind Sie Strom- oder Erdgaskunde der SWM? Dann können Sie mit unserer kostenlosen Kundenkarte M//Card bis zu 20 Prozent (in Form von Bonuspunkten) in den M-Bädern sparen.