



Sport vor Ort für jedes Alter

M-Bäder: Ideal für die Gesundheit

Fit und gesund bleiben bis ins hohe Alter – das möchte jeder von uns. Viele schaffen jedoch den sportlichen Einstieg nicht. Zu hoch sind die eigenen Ansprüche. Oder zu groß der »innere Schweinehund«. Es kommt jedoch gar nicht darauf an, Höchstleistungen zu erbringen. Wichtig für Ihre persönliche Fitness ist, dass die sportliche Betätigung regelmäßig erfolgt.

Die M-Bäder, bequem im Münchner Stadtgebiet zu erreichen, helfen Ihnen mit einem reichen Bewegungs- und Gymnastikangebot, sich auf Trab zu bringen und Ihre Leistungsfähigkeit zu steigern. Mit speziellen Übungen im Wasser können Sie Ihre Fitness fördern, die Sie durch regelmäßiges Schwimmen noch ausbauen können. Dabei bieten die M-Bäder Kurse für jeden Geschmack und mit unterschiedlichen Anstrengungsgraden. Probieren Sie das vielfältige Angebot aus, finden Sie heraus, was Ihnen richtig Spaß macht. Ob kostenlose Wassergymnastik, eher sanft und für den sportlichen

Wiedereinstieg geeignet, oder ob anspruchsvolleres Aqua-Jogging und effektives Aqua-Fitness: Training im Wasser schont die Gelenke. Und weil das Wasser das Körpergewicht trägt, fallen einem die Übungen deutlich leichter als an Land.

Sich selbst überwinden

Ein guter Motivations-Trick, um zu regelmäßiger sportlicher Bewegung zu kommen, sind die geschlossenen Kurse der M-Bäder: Ein fester Termin einmal in der Woche, in der Gruppe mit Gleichgesinnten hilft Ihnen dabei, den »inneren Schweinehund« zu überwinden und sportlich am Ball zu bleiben.

Walken im Bad? Aber ja!

Oder Sie probieren einmal Nordic Walking aus. Das Gehen mit den Stöcken trainiert den ganzen Körper, ohne die Gelenke zu belasten. Im Bad Forstenrieder Park, im Michaelibad und im Nordbad gibt es diese Kurse. Im Preis inbegriffen ist

Wenn Sie jetzt am liebsten gleich loslegen möchten, aber sich nicht sicher sind, wie es um Ihre Leistungsfähigkeit bestellt ist, was Sie sich zumuten können und welche sportlichen Aktivitäten für Sie richtig sind, sprechen Sie einfach vorab mit Ihrem Arzt.



der Badbesuch. Nach dem Gehen an der frischen Luft können Sie sich in den Wellnessanlagen entspannen oder noch einige Bahnen schwimmen. Danach werden Sie sich fit und leistungsfähig fühlen.

Gesundheit durch Entspannung: Sauna

Stärken Sie mit regelmäßigen Besuchen der M-Saunen Ihre Leistungsfähigkeit, und tun Sie so aktiv etwas für Ihre Gesundheit. Entspannung, Wohlbefinden, Pflege für die Haut und eine gesellige Atmosphäre gibt es obendrein. Ob als Erholung für die Seele nach einem stressigen Arbeitstag oder als ideales Ergänzungsprogramm nach dem Sport: Die M-Saunen sind der ideale Ort für Ihr Wohlbefinden.

Für jeden etwas im Programm

Die 18 modernen attraktiven Hallen- und Freibäder haben das ganze Jahr über Saison und bieten alles für Fitness, Wellness, Sport und Erholung zum günstigen Preis – von Schwimmkursen für Kinder über Aqua-Cycling (mit Rädern im Becken) bis zu Freizeit-Sporttreffs und integrierten Fitness-Centern. Das gesamte Kursangebot der M-Bäder finden Sie unter www.swm.de oder im Fitness-Programm, das Sie an allen M-Bäder-Kassen erhalten. Übrigens: Wenn Sie Strom- oder Erdgaskunde der SWM sind, können Sie mit der kostenlosen Kundenkarte M//Card bis zu 20 Prozent in Form von Bonuspunkten in den M-Bädern sparen.



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.