

Ob Wassergymnastik, Aqua-Jogging oder gar Aqua-Cycling – Bewegung im Wasser macht Spaß und hält fit. Für den Herbst bieten die Münchner Bäder wieder ein attraktives Programm.

Aqua-Fitness in den M-Bädern

Noch vor zehn Jahren klang »Wassergymnastik« eher nach Kureinrichtung oder Reha-Zentrum. Doch nachdem immer mehr Fitness-Übungen in diese Form der Gymnastik integriert wurden, entwickelte sich zunächst Aqua-Jogging zum Trend. Später folgten Aqua-Aerobic, Aqua-Qi-Gong, Wasser-Shiatsu, Wata (Wassertanz) – und seit neuestem Aqua-Cycling.

Spaß im Wasser

Aqua-Training ist ein vielseitiges Bewegungsprogramm, das für jeden, der gesund ist und schwimmen kann, geeignet ist – auch wenn er kein großer Sportler ist. Es ist nicht allzu anstrengend, steigert Fitness und Wohlbefinden und macht auch noch jede Menge Spaß.

Aqua-Fitness ist der ideale Schlankmacher-Sport. Bei 30 Minuten Jogging verbrennt der Körper etwa 250 Kilokalorien, beim Aqua-Jogging ungefähr 400 Kilokalorien. Der Grund: Die Wasserdichte ist höher als die Luftdichte, der Widerstand ist also auch höher. Zudem muss der Körper noch die Wassertemperatur ausgleichen – das vernichtet schon automatisch Kalorien. Gleichzeitig werden Wirbelsäule und Gelenke geschont, da das Körpergewicht im Wasser nur ein Zehntel des sonstigen Gewichts beträgt. Man fühlt sich fast schwe-

relos – und auch der Muskelkater bleibt aus...

Aqua-Kurse in den M-Bädern

In einigen M-Bädern gibt es kostenlos Wassergymnastik (etwa Mo bis Fr um 9.30 Uhr im Cosimawellenbad und im Westbad, Sa und So um 9.15 Uhr im Nordbad). Viele Bäder bieten zudem kostenpflichtige Aqua-Fitness-Kurse an – in zwei Formen: als geschlossene Kurse (begrenzte Teilnehmerzahl, Teilnahme nur nach vorheriger Anmeldung) und als offene Kurse (hier ist eine Teilnahme jederzeit ohne Anmeldung möglich, siehe dazu den Kasten).

Aqua-Cycling

Brandneu: Aqua-Cycling verbindet die Prinzipien des klassischen Radfahrens mit der gesunden und angenehmen Wirkung des Wassers. Die Räder stehen im 1,25 Meter tiefen Becken und lassen sich auf

die individuelle Größe der Teilnehmer anpassen. Die effektiven Bewegungsabläufe – mit Musik – werden von speziell ausgebildeten Trainern angeleitet. Kurse gibt es dienstags, donnerstags, freitags und samstags zu verschiedenen Zeiten im Nordbad.

Aqua- und Fitness-Kurse

Wer will, kann sein Aqua-Training gleich mit anderen Fitnesskursen oder einem Training an Maschinen verbinden. Dies ist etwa in der Olympia-Schwimmhalle oder im M-Fitnesscenter im Nordbad möglich. Auch das Dantebad hat einen Fitnessraum.

Einfach planen

Ab 1. Oktober gibt es an allen Kasernen der M-Bäder einen Fitnessplaner mit allen Terminen, Kurszeiten und Preisen. Oder Sie informieren sich über 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.

M-BÄDER MIT AQUA-FITNESS

Cosimawellenbad

Cosimastraße 5, 81925 M.
Geöffnet: täglich 7.30–23 Uhr
Aqua-Fitness: Di 19.10–19.40 und 20.15–20.45 Uhr
Aqua-Jogging:
Di 19.10–20.10 Uhr

Bad Forstenrieder Park

Stäblistraße 27 b, 81476 M.
Geöffnet: Mo 8–18 Uhr,
Di–So 8–22 Uhr
Aqua-Aerobic:
Fr 20–20.45 Uhr

Bad Giesing-Harlaching

Klausener Str. 22, 81547 M.
Aqua-Fitness:
Fr 19–19.30 Uhr
Aqua-Aerobic:
Fr 19.30–20 Uhr
Aqua-Jogging:
Fr 20.10–20.40 Uhr

Nordbad

Schleißheimer Str. 142,
80797 M.
Geöffnet: täglich 7.30–23 Uhr
Aqua-Fitness: Mi halbstündlich ab 18 Uhr (bis 20.15 Uhr),
Fr 18–18.30, 18.30–19 Uhr

Olympia-Schwimmhalle

Coubertinplatz 1, 80809 M.
Geöffnet: täglich 7–23 Uhr
Aqua-Fitness für Schwangere: tel. anmelden unter
089/31 19 06 31

Müller'sches Volksbad

Rosenheimer Str. 1, 81667 M.
Geöffnet: täglich 7.30–23 Uhr
(Mo große Halle nur bis 17 Uhr)
Aqua-Fitness: Do 18–18.30 Uhr

Dies ist eine Auswahl unserer Aqua-Fitness-Aktivitäten. Das komplette Angebot finden Sie im Internet unter www.swm.de.

