

Wenn der Sommer mal wieder nicht heiß genug ist ...

Saunieren – das ist die optimale Entscheidung für alle, die sich etwas Gutes tun möchten. Stärken Sie mit regelmäßigen Besuchen der Münchner Saunen Ihr Immunsystem und tun Sie etwas für Ihre Gesundheit: Entspannung, Wohlbefinden, Pflege für die Haut, Massagen, Solarien und eine gesellige Atmosphäre obendrein – die Saunalandschaften der M-Bäder bieten eine Menge Abwechslung.

Saunieren – gerade im Sommer empfehlenswert

Saunieren im Sommer trainiert den Wärmehaushalt. So kann der Körper seine Wärmeabgabe üben – ein Mechanismus, der vor allem im Sommer gefordert ist. Die verbesserte Hautdurchblutung erleichtert das Schwitzen. Das optimiert die Abstrahlung und Ableitung der Wärme. Durch regelmäßige Saunagänge lernt der Organismus sparsamer und ökonomischer zu schwitzen, sodass man Hitzeperioden einfacher verkraftet. Auch gegen Sommergrippe wirkt sich Saunabaden positiv aus.

Für einen Saunagang brauchen Sie nicht viel

Das wichtigste für Ihren Saunabesuch ist Zeit. Mindestens drei Stunden sollten Sie dafür einplanen. Nach dieser Zeit werden Sie sich dafür aber umso erholter und entspannter fühlen.

An Utensilien benötigen Sie nur wenig: ein großes Liegetuch, ein oder zwei weitere Handtücher, Ba-

SAUNAREGELN

- ▶ Gehen Sie nicht hungrig oder mit vollem Magen in die Sauna.
- ▶ Zuerst erfolgt die Reinigung unter der Dusche.
- ▶ Ein warmes Fußbad vor der Sauna fördert ebenfalls das Schwitzen.
- ▶ In der Sauna Handtuch unterlegen und auf der mittleren und oberen Bank schwitzen (max. 15 Minuten).
- ▶ Liegend spüren Sie die Wärme angenehm gleichmäßig. Die letzten zwei Minuten sollten Sie sitzen.
- ▶ Gehen Sie nach dem Saunieren an die frische Luft.
- ▶ Der Kneippschlauch oder die Schwallbrause sind die schonendste Art der Abkühlung.
- ▶ Vor Benutzung des Kaltwassertauchbeckens Schweiß abspülen. Bei Bluthochdruck Tauchbecken meiden!
- ▶ Im Anschluss an die Abkühlung bewirkt ein Fußbad ein wohliges Wärmegefühl.
- ▶ Wiederholte Kaltwasseranwendungen trainieren die Blutgefäße und stärken das Immunsystem.
- ▶ Eine anschließende Ruhepause ist angenehm und fördert die Erholung.
- ▶ Zwischen den Saunagängen können Sie das Solarium nutzen (Besonnungszeit verkürzen) ...
- ▶ ... oder Sie genießen eine Massage.
- ▶ Zwischen zwei Saunagängen sollten ca. 20 Minuten Erholung liegen.
- ▶ Mehr als drei Saunagänge erhöhen die gesundheitliche Wirkung des Saunierens nicht.
- ▶ Trinken Sie anschließend viel, z. B. Saftschorlen, Kräutertees oder quellfrisches Münchner Trinkwasser.

desandalen, Seife und Shampoo. Gut sind auch ein Bademantel und

SOMMERANGEBOT:
Während der Sommersaison vom 1. Mai bis einschließlich 31. August 2007 heben die SWM die Zeitbegrenzung in den M-Saunen auf. Also: in dieser Zeit kein Nachzahlen.

Socken, um den Körper während der Ruhepause zwischen den Saunagängen warm zu halten. Nützlich ist zudem eine Hautcreme, um die Haut zu pflegen und zu schützen. Durch die Saunagänge und die anschließende Abkühlung werden die

Poren erst erweitert und dann wieder geschlossen. So wird die Haut besonders aufnahmefähig für Pflege. Für eine samtweiche Haut können Sie z. B. mit einem Luffa-Handschuh Ihren Körper unter der Dusche »scrubben«. Eine wohltuende Gesichtsmaske wirkt jetzt Wunder. Nach dem Saunabesuch ist die Haut etwas trocken; gönnen Sie Ihrem Körper zum Abschluss eine reichhaltige Feuchtigkeitscreme mit wohltuendem Aroma.

Wellnessangebote gratis

Fun-Aufguss

Dauer: ca. 15 Minuten. Es werden dazu jeweils frische Früchte der Saison gereicht.

Westbad: Saunalandschaft: freitags 16 und 19 Uhr, Sauna-Insel: montags (Damentag) 16 und 19 Uhr. Südbad: (mit Fruchtsäften) montags 19 Uhr, donnerstags 12 und 19 Uhr, samstags 19 Uhr.

Honig und Salz für schöne und gesunde Haut

Montags bis donnerstags in den Dampfbädern der M-Saunen sowie in der Sauna-Insel im Westbad (nicht in der Saunalandschaft des Westbads und den Dampfkabinen der Schwimmhallen): 11 Uhr (Salz), 15 Uhr (Honig) und 18 Uhr (Salz). Der Honig bzw. das Salz wird auf den Körper aufgetragen. Im Dampfbad wird geschwitzt und dann geduscht. Durch die Hitze öffnen sich die Poren; dies bewirkt eine Tiefenreinigung der Haut. Honig ist ein Naturprodukt mit pflegender und heilender Wirkung. Er spendet der Haut Feuchtigkeit und Nährstoffe und wirkt antiseptisch. Das Salz reinigt die Haut und befreit sie von abgestorbenen Hautzellen.

M-Bäder mit Saunabereich

Cosimawellenbad

Cosimastraße 5, 81925 München
Geöffnet: täglich 7.30–23 Uhr
Sauna: von 9–23 Uhr (Do nur Damen)

Dantebad

Postillonstraße 17, 80637 München
Geöffnet: täglich 7.30–23 Uhr, Mi ab 7 Uhr
Sauna: täglich 7.30–23 Uhr (Mo nur Damen)

Bad Forstenrieder Park

Stäblistraße 27 b, 81476 München
Geöffnet: Mo 8–18 Uhr, Di–So 8–22 Uhr
Sauna: täglich 10–22 Uhr (Mi nur Damen)

Michaelibad

Heinrich-Wieland-Str. 24, 81735 München
Geöffnet: täglich 7.30–23 Uhr
Sauna: täglich 7.30–23 Uhr (Di nur Damen)

Müller'sches Volksbad

Rosenheimer Straße 1, 81667 München
Geöffnet: täglich 7.30–23 (Mo große Halle nur bis 17 Uhr)
Sauna: 9–23 Uhr (Di ganztags und Fr bis 15 Uhr nur Damen)
Wannen- und Brausebad: Mo 17.30–20.30, Mi und Fr 8–13.30 Uhr

Nordbad

Schleißheimer Str. 142, 80797 München
Geöffnet: täglich 7.30–23 Uhr
Sauna: 7.30–23 Uhr (Mi nur Damen)

Olympia-Schwimmhalle

Coubertinplatz 1, 80809 München
Geöffnet: täglich 7–23 Uhr
Sauna: Mo 10–23 Uhr, Di–So 8–23 Uhr (Di nur Damen)

Prinzregentenstadion

Prinzregentenstraße 80, 81675 München
Geöffnet: täglich von 9–18 Uhr, freitags schon ab 7 Uhr, an heißen Tagen von Mai mit August bis 20 Uhr
Sauna: täglich 9–23 Uhr (Do nur Damen)

Südbad

Valleystraße 37, 81371 München
Geöffnet: täglich 7–23 Uhr
Sauna: 9–23 Uhr (Mo und Do nur Damen)

Westbad

Weinbergerstraße 11, 81241 München
Geöffnet: täglich 7.30–23 Uhr, Schwimmhalle einschließlich Saunalandschaft und Sauna-Insel (Mo und Mi nur Damen, Di bis 15 Uhr nur Herren)

Weitere Informationen:

Bäder-Hotline: 01801/79 62 23 (3,9 Cent/Gespräch aus dem Festnetz) oder www.swm.de

Schwitzen und sparen mit der M//Card

Beim Kauf von Einzelkarten gibt es einen Preisvorteil von 5 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.