

Aquagymnastik Fitness mit Auftrieb

Sie wollen sich regelmäßig fit halten?
Ohne großen Aufwand und ganz in Ihrer Nähe?
Die M-Bäder machen es Ihnen leicht, aktiv
etwas für Ihre Fitness zu tun.



Schwimmen und Saunieren – das sind die klassischen Angebote der M-Bäder. Und daran denkt jeder, wenn er sich einen Badbesuch vorstellt. Unbestritten ist ihre wohltuende Wirkung für den ganzen Körper und die Gesundheit.

Doch es gibt außer Schwimmen noch weitere Varianten, sich im Wasser fit zu halten: Nahezu alle aus dem »trockenen Bereich« bekannten Fitnessprogramme lassen sich auch im Wasser ausüben – mit einem wesentlich höheren Trainingseffekt. Die Wirkung des Wassers ist besonders hilfreich: Übungen im Wasser sind sehr effizient, da durch den erhöhten Widerstand im Wasser das Training fünfmal wirksamer ist als entsprechende Bewegung an Land. Der Wasserauftrieb lässt den Körper im Wasser schweben, der Körper wiegt nur noch zehn Prozent des Eigengewichts. Dadurch werden die Gelenke entlastet, Muskeln und Wirbelsäule werden geschont. Ob Aerobic oder Jogging: Längst bieten die M-Bäder zahlreiche Aqua-Fitness-Kurse an – mit und ohne Anmeldung.

Bei den Kursen mit Anmeldung bauen die Inhalte von Stunde zu Stunde aufeinander auf, sodass Sie einen optimalen Lernerfolg erzielen können. Die Programme ohne Anmeldung bieten Ihnen höchstmögliche Flexibilität bei Ihrer wöchentlichen Fitnessplanung.

Mit jedem aktuellen Programm lassen sich die SWM neue Angebote einfallen. Jetzt erstmals im Programm ist beispielsweise Aqua-Nordic-Walking, ein Kurs, den nicht nur Liebhaber der Landvariante gerne besuchen werden.

Aber die SWM haben auch an Kurse für all diejenigen gedacht, die sich im Wasser unsicher fühlen oder ihren Schwimmstil verbessern möchten: Für sie gibt es Anfänger- und Fortgeschrittenen-Schwimmkurse,

bei denen die Teilnehmer Schwimmen lernen oder den nötigen technischen Feinschliff erhalten, um die Wirkung des Wassers für sich optimal zu nutzen. Ganz gleich für welches Programm Sie sich entscheiden: Ihren Wunschkurs können Sie bequem auf swm.de buchen.

TIPP Jetzt für den Herbst fit machen

Im hohen Norden gehört die Sauna schon seit 2000 Jahren zum Alltag, in Deutschland wurde sie erst im 20. Jahrhundert richtig bekannt. Anerkannt ist ihre Bedeutung als Erkältungsprophylaxe: Saunieren ist jetzt das richtige Mittel, um sich für die Wetterkapriolen des Herbstes zu stärken und Erkältungen vorzubeugen. Saunieren wirkt aber auch entspannend auf die Psyche und baut Stress ab. Durch die Hitze in der Sauna wird die Atmung gleichmäßiger, wodurch man automatisch gelassener und ruhiger wird. Worauf also noch warten? Die M-Bäder bieten zehn Saunalandschaften, die Ihnen wohltuende Saunaaufenthalte garantieren. www.swm.de



Einen Überblick über das gesamte Kursangebot der M-Bäder gibt Ihnen der Flyer »Besser in Form mit M.«, den Sie an allen Kassen der M-Bäder oder unter www.swm.de erhalten.