

Verwöhnprogramm im Februar: Events in den M-Saunen

(27.1.2012) Sport, Badespaß und Wellness – die M-Bäder haben in München ein nahezu konkurrenzlos gutes Angebot. Wer seinem Körper etwas Gutes tun will, dem bieten die M-Saunen Entspannung und Erholung. Saunieren bringt zudem das Immunsystem auf Trab. Passend zum nun doch noch eingetretenen Winter haben die M-Saunen ein besonderes Verwöhnprogramm für ihre Besucher aufgelegt. Und im Februar bieten sich 29 Tage, dieses ausgiebig zu genießen. Die Teilnahme ist bis auf den regulären Eintrittspreis kostenlos. **Alle Infos auch online: www.swm.de.**

Februar		
Mi 1	Michaelibad: Fun-Aufguss Nordbad: Beauty-Relax-Aufguss ❶ Westbad, Saunainself: Beauty-Relax-Aufguss ❶	11, 17, 21 Uhr 10, 16, 20 Uhr 11, 17, 21 Uhr
Do 2	Olympia-Schwimmhalle: Früchte-Aufguss Prinzregentenstadion: Beauty-Relax-Aufguss ❶ Westbad, Saunainself: Baby- und Kleinkindsauna	11, 17, 21 Uhr 17, 19, 21 Uhr 9, 10, 11 Uhr
Fr 3	Bad Forstenrieder Park: Ingwer-Aufguss Cosimawellenbad: Ingwer-Aufguss Westbad, Saunainself: Fun-Aufguss	11, 17, 21 Uhr 12, 17, 21 Uhr 16, 19 Uhr
Sa 4		
So 5		
Mo 6	Nordbad: Ingwer-Aufguss Prinzregentenstadion: Klangschalenaufguss Südbad: Früchte-Aufguss Westbad, Saunainself: Fun-Aufguss ❶	10, 16, 20 Uhr 17, 19, 21 Uhr 17, 21 Uhr 11, 16, 19 Uhr
Di 7	Michaelibad: Beauty-Relax-Aufguss ❶ Prinzregentenstadion: Ingwer-Aufguss Westbad, Saunainself: Finnischer Aufguss ❷	11, 17, 21 Uhr 17, 19, 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr
Mi 8	Bad Forstenrieder Park: Beauty-Relax-Aufguss ❶ Olympia-Schwimmhalle: Eis & Heiß Aufguss Westbad, Saunainself: Ingwer-Aufguss ❶	11, 17, 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr
Do 9	Cosimawellenbad: Beauty-Relax-Aufguss ❶ Westbad, Saunainself: Baby- und Kleinkindsauna	12, 17, 21 Uhr 9, 10, 11 Uhr
Fr 10	Michaelibad: Eis & Heiß Aufguss Westbad, Saunainself: Fun-Aufguss	11, 17, 21 Uhr 16, 19 Uhr
Sa 11	Cosimawellenbad: Eis & Heiß Aufguss	12, 17, 21 Uhr
So 12	Südbad: Reise ans Meer	21 Uhr
Mo 13	Nordbad: Fun-Aufguss Prinzregentenstadion: Rasul Westbad, Saunainself: Fun-Aufguss ❶	10, 16, 20 Uhr 17, 19, 21 Uhr 11, 16, 19 Uhr
Di 14	Dantebad: Finnischer Aufguss Michaelibad: Rasul ❶ Müller'sches Volksbad: Beauty-Relax-Aufguss ❶ Olympia-Schwimmhalle: Früchte-Aufguss Südbad: Eis & Heiß Aufguss Westbad, Saunainself: Finnischer Aufguss ❷	11, 17, 21 Uhr 17, 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr
Mi 15	Cosimawellenbad: Finnischer Aufguss	12, 17, 21 Uhr
	Michaelibad: Früchte-Aufguss Westbad, Saunainself: Früchte-Aufguss ❶	11, 17, 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr
Do 16	Olympia-Schwimmhalle: Finnischer Aufguss Westbad, Saunainself: Baby- und Kleinkindsauna	11, 17, 21 Uhr 9, 10, 11 Uhr
Fr 17	Westbad, Saunainself: Fun-Aufguss	16, 19 Uhr
Sa 18		
So 19	Bad Forstenrieder Park: Finnischer Aufguss	11, 17, 21 Uhr
Mo 20	Cosimawellenbad: Früchte-Aufguss Michaelibad: Fun-Aufguss Rosenmontag spezial Nordbad: Fun-Aufguss Prinzregentenstadion: Körper, Geist und Seele Westbad, Saunainself: Fun-Aufguss ❶	12, 17, 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr 10, 16, 20 Uhr 11, 19, 21 Uhr 11, 16, 19 Uhr
Di 21	Olympia-Schwimmhalle: Beauty-Relax-Aufguss Westbad, Saunainself: Finnischer Aufguss ❷	11, 17, 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr
Mi 22	Prinzregentenstadion: Orientalischer Abend Westbad, Saunainself: Ingwer-Aufguss ❶	ab 18 Uhr 11, 17, 21 Uhr
Do 23	Cosimawellenbad: Ingwer-Aufguss ❶ Prinzregentenstadion: Sauna & Yoga ❶ Olympia-Schwimmhalle: Krimiabend Westbad, Saunainself: Baby- und Kleinkindsauna	12, 17, 21 Uhr 18.30, 20.30 Uhr ab 17 Uhr 9, 10, 11 Uhr
Fr 24	Westbad, Saunainself: Fun-Aufguss	16, 19 Uhr
Sa 25	Müller'sches Volksbad: Aqua-Floating und Rasul-Mitternachtstraum	22 bis 1 Uhr
So 26		
Mo 27	Nordbad: Ingwer-Aufguss Olympia-Schwimmhalle: Ingwer-Aufguss Prinzregentenstadion: Chocolat Westbad, Saunainself: Fun-Aufguss ❶	10, 16, 20 Uhr 11, 17, 21 Uhr 17, 19, 21 Uhr 11, 16, 19 Uhr
Di 28	Dantebad: Rohkost-Aufguss Michaelibad: Chocolat Südbad: Beauty-Relax-Aufguss Westbad, Saunainself: Finnischer Aufguss ❷	11, 17, 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr 17, 21 Uhr 11, 17, 21 Uhr
Mi 29	Nordbad: Beauty-Relax-Aufguss ❶ Olympia-Schwimmhalle: Finnischer Aufguss Prinzregentenstadion: Finnischer Aufguss Westbad, Saunainself: Klangschalenaufguss ❶	10, 16, 20 Uhr 11, 17, 21 Uhr 17, 19, 21 Uhr 17, 21 Uhr

❶ Damentag generell ganztags, im Müller'schen Volksbad freitags nur bis 15 Uhr ❷ Herrentag bis 15 Uhr

Mit der M//Card bis zu 20 Prozent beim Eintritt sparen

Mit der M//Card können Badegäste jetzt unmittelbar bares Geld sparen. Einfach die M//Card an der Kasse vorzeigen und ein Guthaben für die M-Bäderkarte kaufen – je höher der Aufladebetrag, desto höher der Preisvorteil. Am Drehkreuz wird der dann gültige Tarif um den jeweiligen Prozentsatz reduziert und abgebucht.

Das erwartet die Besucher:

Baby- und Kleinkind-Sauna: In kindgerechter Atmosphäre vermittelt geschultes SWM Fachpersonal, worauf es beim Saunieren mit Kleinkindern und Babys ankommt. An diesem Tag ist die Sauna von 7.30 bis 12 Uhr ausschließlich für die jüngsten Gäste und deren Begleiter reserviert. So können Kinder und Eltern ganz ungestört gemeinsam Saunieren, Planschen, die Zeit vergessen und zugleich etwas für die Gesundheit tun.

Beauty-Relax-Aufguss: Sich so richtig verwöhnen lassen – nicht nur an den Damentagen stehen die Saunen mit Niedrigtemperatursauna, Dampf- und Duftbädern ganz im Zeichen von Gesundheit, Pflege und ungestörten Gesprächen. Eine Gesichtsmaske aus naturreiner Heilerde reinigt sanft und befreit die Haut von Unreinheiten. Der Zellstoffwechsel wird angeregt und die Haut mit wertvollen Mineralien versorgt. Das beigemischte natürliche Jojoba-Öl sorgt für eine angenehme Rückfettung der Haut.

Eis und Heiß Aufguss: Das Aufgusswasser wird mit Eiswürfeln oder zerstoßenem Eis gemischt. Je nach Wetterlage werden auch Schneebälle auf dem Saunaofen gestapelt – auf jeden dieser Eisbälle kommt ein Löffel Aufgussmittel. Durch das langsame Verdampfen wird der angenehme Duft kontinuierlich abgegeben – eine Variante, die es in sich hat.

Früchte-Aufguss: Während des Aufgusses und danach wird geschnittenes Obst gereicht. Die Früchte bieten eine leckere Erfrischung, die Abwehrkräfte werden gestärkt und der Körper so weniger anfällig für eine Erkältung. Perfekt, um gesund in die kalte Jahreszeit zu starten.

Finnischer Aufguss: Der Klassiker. Mit Birkenreisig klopft man sich nach dem Saunabaden den Rücken ab. Das fördert die Durchblutung und öffnet die Poren. Die verschiedenen Aufgüsse gibt es feurig-heiß oder entspannend mit frischen blumigen Duftstoffen. Dazu gibt es Punsch oder Tee – im Michaelibad am Finnischen Abend sogar aus dem Kessel über offenem Feuer.

Fun-Aufguss: Hier ist gute Laune garantiert. Frische Kiwis liefern den notwendigen Vitamin-Kick, um winterlicher Kälte und grauem Schmuddelwetter zu trotzen.

Fun-Aufguss Rosenmontag spezial: Im Michaelibad gibt's Krapfen und um 11, 17 und 21 Uhr einen echten Power-Aufguss. Dabei wird mit zwei verschiedenen Aufgussmitteln sechsmal aufgegossen. Nach den ersten drei Durchgängen kann man den Saunaraum kurz verlassen, sich Abduschen und Durchatmen, bevor dann sofort die nächsten drei Aufgussrunden folgen (Dauer etwa 20 Minuten).

Ingwer-Aufguss: Der Geruch des Ingwers ist angenehm aromatisch und eignet sich damit hervorragend für Aufgüsse. Ingwer wirkt antibakteriell und fördert die Durchblutung. In der kalten Jahreszeit bietet er so Schutz vor Erkältungskrankheiten. Hier gibt es Ingwer in Pulverform – zusammen mit M-Wasser ein gesundes Getränk, das das Immunsystem stärkt.

Klangschalenaufguss: Klangschalen wirken durch die Kraft der Töne und verbreiten Wohlbefinden. Die lang anhaltenden Klänge führen in kurzer Zeit zu wohltuender Entspannung, die Schwingungen werden über den Körper aufgenommen, der Schwitzeffekt wird intensiviert. Ein Erlebnis für die Sinne.

Körper, Geist und Seele: Die Aufgüsse bauen aufeinander auf und regen Körper, Geist und Seele an. Bei der ersten Runde entfalten Orange und Pfefferminz ihre Aromen. Bei der zweiten – mit heißen 95°C – klopft man sich mit Birkenreisig den Rücken ab und steigert die Durchblutung der Haut – ein Fitnessprogramm für den Körper. Beim letzten Aufguss kann man die Seele baumeln lassen mit Naturklängen von Vogelgezwitscher bis Wildbachrauschen. Meditationsübungen verhelfen zu völliger Entspannung. Zu den Aufgüssen gibt es Kleinigkeiten zu Essen und zu Trinken.

Rasul: Die natürliche und feuchtigkeitspendende Ganzkörperwohltat: Ein einzigartiger Heilschlamm, der auf uralten Rezepten basiert, wird auf die vorgewärmte Haut aufgetragen. Nach dem Dampfbad wird er zusammen mit grobkörnigem Salz einmassiert und wirkt so wie ein sanftes Peeling. Nach dem Abduschen gibt's zur Hautentspannung hochwertiges Pflegeöl.

Reise ans Meer: Hier wird man von einer sanften Stimme mitgenommen auf eine innere Reise durch den Mittelmeerraum. Man genießt die Düfte von Lavendel, Zitrone und Orange. Seidig-weiche Tücher, die in ätherische Öle eingeweicht wurden, sind anstatt des Aufgusses im Raum verteilt.

Aqua-Floating und Rasul-Mitternachtstraum: In sich hinein hören, sich selber spüren, den Alltag vergessen – Aqua-Floating im Volksbad bietet Tiefenentspannung im Wasser. Man wird sanft im warmen Nass hin- und herbewegt und mühelos vom Wasser getragen, ohne selbst aktiv zu sein. Ein raum- und zeitloses Gefühl. Im Anschluss genießt man das Rasul-Ritual im irisch-römischen Dampfbad oder das textilfreie Baden in der kleinen Schwimmhalle. Dazwischen werden die Gäste mit exotischen Aufgüssen und frischen Früchten verwöhnt.

Chocolat: Der Abend steht ganz im Zeichen von Schokolade – und die macht bekanntlich glücklich. Man genießt ein Schokoladen-Rundum-Paket: Aufguss mit Schokoladen-Aroma, Schokoladen-Körperpeeling, Schokoladen-Gesichtsmaske und nach dem Saunieren ein Schokoladenfruchtspieß oder eine selbstgemachte heiße Schokolade.

Orientalischer Abend: In der orientalisches dekorierten Sauna genießt man nach den Aufgüssen landestypische Köstlichkeiten, wie „Mercimek Corbasi“, eine leckere Linsensuppe, orientalische Vorspeisen und schwarzen Tee. Ein etwas anderer Saunaabend. Für alle Neulinge gilt: Ausprobieren und sich überraschen lassen!

Rohkostaufguss: Während des Aufgusses und danach wird kleingeschnittenes Obst bzw. Gemüse gereicht. Diese bieten eine leckere Erfrischung, durch die Vitamine werden die Abwehrkräfte gestärkt und der Körper wird weniger anfällig für Erkältungskrankheiten. Perfekt, um gesund durch den Winter zu kommen.

Sauna und Yoga: Mit Yogaübungen macht man – fast ohne körperliche Anstrengung – den Körper dehnbarer und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Verbunden mit einem wohltuenden Saunagang erreichen die Besucher höchste seelische Ausgeglichenheit.

Überraschungsaufguss: Ab 15 Uhr gibt es in den Saunaräumen des Cosimawellenbads diverse Aufgüsse: Neben solchen mit klassischen und exotischen Düften auch Fächer- oder Klangschalen-Aufguss. Besucher können unterschiedliche Peelings und Gesichtsmasken testen, und in verschiedenen Intensitäten in finnischer Sauna oder Sanarium schwitzen. Und am späteren Abend gibt es eine kleine Showeinlage. Kurz: Ein Saunatag voller Überraschungen.

SAUNA ÜBERSICHT

