

## 7. bis 13. April 2014 Aktionswoche in allen M-Bädern

Noch mehr Mitmachangebote erwarten Sie vom 7. bis 13. April in den M-Bädern.

Von klassischen Schwimmkursen für Kinder und Erwachsene in unterschiedlichen Techniken bis hin zu Bewegungsangeboten wie Aqua-Cycling, Aqua-Fitness, Aqua-Zumba, Senioren-Wassergymnastik, Rhythmische Wassergymnastik und Schnupperstunden für Menschen mit und ohne Behinderungen.

Testen Sie die vielfältigen Angebote der M-Bäder.

Suchen Sie sich einfach aus dem Plan das Angebot aus, das Sie interessiert, und buchen Sie bis ca. 30 Minuten vor Kursbeginn den Kurs an der Kasse des jeweiligen Bads. Jeder Kurs dauert 60 Minuten und kostet zusätzlich zum regulären Badeintritt 1 Euro.

Die Erlöse der Schnupperstunden gehen als Spenden an das Münchner Kind-Heim.



Medienpartner:  
**Radio  
Atariella  
105.2**

**SWM**

Stadtwerke München  
Emmy-Noether-Strasse 2  
80392 München  
Kontakt: 089/23 61-50 50  
[www.swm.de](http://www.swm.de)

Landeshauptstadt  
München  
Referat für  
Bildung und Sport  
Referat für Bildung und Sport  
Bayerstraße 28  
80335 München  
Sporttelefon: 089-96777  
[www.sport-muenchen.de](http://www.sport-muenchen.de)

## Aktionswoche in den M-Bädern

## Programm: 07. – 13. April 2014

Datum	Uhrzeit	Programm
<b>Bad Fortimleder Park</b> Thema: sportliche Aqua-Angebote für Erwachsene		
Sa. 12.04.	16:00 – 17:00 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr	Schnupperstunde Aqua-Cycling Schnupperstunde Aqua-Cycling
So. 13.04.	10:00 – 11:00 Uhr 11:00 – 12:00 Uhr 12:00 – 13:00 Uhr	Schnupperstunde Aqua-Cycling Schnupperstunde Aqua-Fitness Schnupperstunde Aqua-Fitness
<b>Bad Giesing-Harlaching</b> Thema: Aqua-Angebote für Menschen mit und ohne Behinderungen		
Mo. 07.04.	15:00 – 16:00 Uhr 16:00 – 17:00 Uhr	Schnupperstunde Wasserspiele (Kinder) Schnupperstunde Wasserspiele (Erw.)
Do. 10.04.	10:00 – 11:00 Uhr	Schnupperstunde Snowy-Training (Erw.)
Fr. 11.04.	15:00 – 16:00 Uhr	Schnupperstunde Snowy-Training (Erw.)
<b>Costimwellenbad</b> Thema: Anfängerkurse für Kinder		
Do. 10.04.	15:00 – 16:00 Uhr	Schnupperstunde Anfängerkurs für Kinder ab 4
	16:00 – 17:00 Uhr	Schnupperstunde Anfängerkurs für Kinder ab 5
Fr. 11.04.	15:00 – 16:00 Uhr	Schnupperstunde Anfängerkurs für Kinder ab 4
	16:00 – 17:00 Uhr	Schnupperstunde Anfängerkurs für Kinder ab 5
<b>Mittelsaalbad</b> Thema: Anfängerkurse für Erwachsene		
Mi. 09.04.	16:00 – 18:00 Uhr 16:00 – 17:00 Uhr 17:00 – 18:00 Uhr	Schnupperstunde Anfängerkurs (Erw.) Schnupperstunde Anfängerkurs (Erw.) Schnupperstunde Anfängerkurs (Erw.)
<b>Müller reines Volksbad</b> Thema: Aqua-Angebote für Senioren		
Mo. 07.04.	14:00 – 15:00 Uhr	Schnupperstunde Senioren-Wassergymnastik
Mi. 09.04.	13:00 – 14:00 Uhr 16:30 – 19:30 Uhr	Schnupperstunde Senioren-Wassergymnastik Schnupperstunde Rhythmische Wassergymnastik
So. 13.04.	11:30 – 12:30 Uhr	Schnupperstunde Rückenschwimmen für Senioren
<b>Nordbad</b> Thema: asiatische Aqua-Angebote für Erwachsene		
Di. 08.04.	19:00 – 20:00 Uhr	Schnupperstunde Aqua-Cycling
	20:00 – 21:00 Uhr	Schnupperstunde Aqua-Cycling
Mi. 09.04.	16:00 – 18:30 Uhr 20:15 – 21:15 Uhr	Schnupperstunde Aqua-Faiburner* Schnupperstunde Aqua-Zumba®
<b>Olympia-Schwimmhalle</b> Thema: sportliche Schwimmkurse für Erwachsene		
Sa. 12.04.	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr 11:00 – 12:00 Uhr	Schnupperstunde Krauschwimmer für Erwachsene „Anfänger“ Schnupperstunde Krauschwimmer für Erwachsene „Aufbau“ Schnupperstunde Schwimmtechnik „Verbesserung“
<b>Südbad</b> Thema: Anfängerkurse für Kinder		
Fr. 11.04.	13:00 – 14:00 Uhr	Schnupperstunde Anfängerkurs für Kinder ab 5
Sa. 12.04.	09:00 – 10:00 Uhr 10:00 – 11:00 Uhr	Schnupperstunde Anfängerkurs für Kinder ab 4 Schnupperstunde Anfängerkurs für Kinder ab 6
<b>Westbad</b> Thema: Anfängerkurse für Kinder		
Sa. 12.04.	08:30 – 09:30 Uhr 09:30 – 10:30 Uhr 10:30 – 11:30 Uhr	Schnupperstunde Anfängerkurs für Kinder ab 5 Schnupperstunde Anfängerkurs für Kinder ab 5 Schnupperstunde Anfängerkurs für Kinder ab 6

\* Dieses Schnupperangebot hat eine Dauer von 30 Minuten

**M-net**  
Münchner  
Wassersportfestival

Landeshauptstadt  
München  
Referat für  
Bildung und Sport



**6. April**  
Olympia-Schwimmhalle

10 - 19 Uhr  
Eintritt frei

Anschließend Aktionswoche  
in den M-Bädern vom 07. - 13. April

Mehr Informationen zu der Veranstaltung unter:  
[www.m-net-muenchner-wassersportfestival.de](http://www.m-net-muenchner-wassersportfestival.de)

M-net | M-Bäder | SWM



## Liebe Münchnerinnen und Münchner,

der Sportstadt München und den lokal engagierten Partnern ist es ein besonderes Anliegen, möglichst viele Menschen zu Bewegung und Sport zu ermuntern und den Zugang zu vielfältigen Angeboten zu ermöglichen.

Unsere städtischen Breitensportveranstaltungen haben sich in den vergangenen Jahren zum festen Bestandteil des Münchner Sportjahres entwickelt und zeigen, wie facettenreich die Sportlandschaft in unserer Stadt ist.

Nach der erfolgreichen Premiere im vorigen Jahr freut es uns, dass das „M-net Münchner Wassersportfestival“ auch in diesem Jahr wieder in der Olympiaschwimmhalle stattfindet.

Wir laden die Münchnerinnen und Münchner und alle Familien am 6. April ganz herzlich ein, die vielfältige Welt der Sportarten in, auf und unter Wasser kennenzulernen und aktiv zu erleben.

Vom 07. bis 13. April 2014 erwartet Sie außerdem ein buntes Schnupperangebot in den M-Bädern!



Christine Strobl  
Bürgermeisterin



Rainer Schweppe  
Stadtschulrat



Erna-Maria Trixl  
Geschäftsführerin Vertrieb SWM



Jens Prautzsch  
Vorsitzender Geschäftsführer M-net

# Mein Erlebnis

M-net engagiert sich für die Region und unterstützt das M-net Münchner Wassersportfestival.



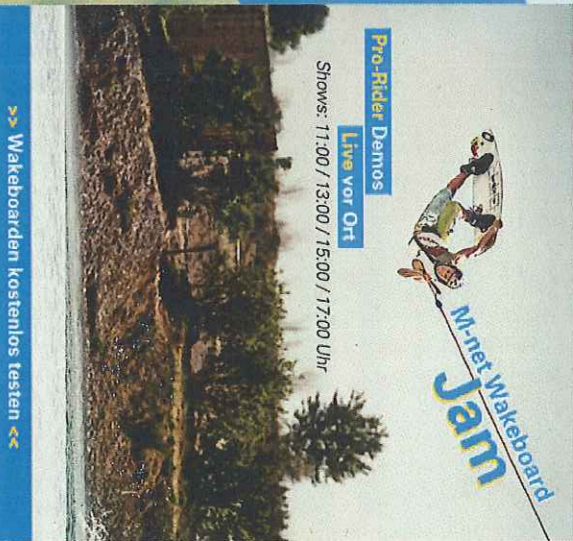
www.m-net-engagiert-sich.de



### Pro-Rider Demos

Live vor Ort

Shows: 11:00 / 13:00 / 15:00 / 17:00 Uhr



>> Wakeboarden kostenlos testen <<

## Programm

Datum:	Uhrzeit:	Programm:
Vereinsübergreifend Olympia-Schwimmhalle		
So, 06.04.	10:00 Uhr	Einlass Olympia-Schwimmhalle Eintritt frei
	10:15 - 19:00 Uhr	Bühnenprogramm mit Radio Arabella
	10:15 - 19:00 Uhr	Demos & Shows
	11:00 / 13:00	M-net Wakeboard Jam
	15:00 / 17:00 Uhr	
	19:00 Uhr	Veranstaltungsende

### Olympia-Schwimmhalle

Coubertingplatz 1  
80809 München

Anfahrt mit der MVG UB: Olympiazentrum U3  
StadtBus 173 (Olympiazentrum)  
StadtBus 154 (Jockernmanbogen)  
MetroBus 50 (Olympiapark Nord)  
Tram 20, 21 (Olympiapark West)

Das ausführliche Programm finden Sie unter:

www.m-net-muenchner-wassersportfestival.de

## Vorstellung der Sportarten



Beim **Stand Up Paddling** oder kurz SUP bewegt man sich aufrecht stehend auf einem großen, klippstabilen Surfbrett mit Hilfe eines Paddels fort.



**X-Diving** ist das neue Turnspringen, frei von normierten Sprungtabellen gilt es eine möglichst stylisch - kreative Luftakrobatik zu zeigen.



**Unterswasseragby** für Jugendliche ab 12 Jahren, ein Mannschaftssport der in allen drei Dimensionen gespielt wird.



Die Isarmen München, einer der erfolgreichsten Synchronschwimmervereine Deutschlands, erschwammen seit 1957 mehr als 90 Deutsche Meistertitel im **Synchronschwimmen**.



**Meerjungfrauenschwimmen** ist die neue Trendsportart im Wassersport. Lerne in einem der Workshops zu schwimmen wie eine Meerjungfrau.



**Drachenboot-Tauziehen:** Hier kämpfen zwei Mannschaften in einem Boot gegen einander an und versuchen das Drachenboot über die Ziellinie zu steuern.

### Weitere Highlights:

- Wakeboarden
- Tauchen
- Synchronschwimmen
- Techniktraining
- Parakanu
- Kanupolo
- Kanukrobatik
- Wasserball
- Kinderschwimmen
- Rettungsschwimmen
- Turnspringen
- Aquaball
- Supalamic
- (Dynamic Balance Fitness Workout)