



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für  
Bildung und Sport**

**m**.net

# Münchener Wassersportfestival

**13. März 2016**

10.00 – 18.00 Uhr

Olympia-Schwimmhalle

- Mehr als 20 Sportangebote zum Ausprobieren
- Highlights
  - Wasserball Ligaspiel
  - Aqua Slackline
  - SUP Polo Turnier
- M-net Freischwimmer mit Abnahme von Seepferdchen und Seeräuber

**Eintritt frei**

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

Radiopartner



Kooperationspartner

M/Bäder



**Liebe Münchnerinnen und Münchner,**  
das 4. M-net Münchner Wassersport-  
festival heißt alle Wasserbegeisterten in  
der Olympia-Schwimmhalle willkommen.

**Jung und Alt, Groß und Klein sind herzlich eingeladen,** unterschiedlichste Sportangebote kennenzulernen und vor Ort selbst auszuprobieren. Die Palette reicht von den klassischen Schwimmdisziplinen über Mannschaftssportarten wie Rugby und Kanupolo bis hin zu Sporttrends wie Stand Up Paddling und Aquaplaning – Slacklinen über dem Wasser.

Grundlage für jede sportliche Betätigung im Wasser ist dabei das sichere Schwimmen. Die Förderung der Schwimmfähigkeit ist für uns eine Herzensangelegenheit, die wir mit **verschiedenen Aktionen** unterstützen. Im Rahmen des Wassersportfestivals informieren wir große und kleine Bürgerinnen und Bürger und stellen unterschiedliche Anlaufstellen und Angebote für Schwimmkurse in München vor. Aber vor allem wollen wir **Freude und Spaß** an der Bewegung im kühlen Nass vermitteln.

Ein besonderer Dank gilt den lokalen Vereinen und Institutionen, die durch ihr Engagement einen wichtigen Beitrag zum Erfolg der Veranstaltung leisten.

**Wir wünschen Ihnen einen erlebnisreichen Sonntag!**



*Dieter Reiter*

**Dieter Reiter**  
Oberbürgermeister



*R. Schweppe*

**Rainer Schweppe**  
Referent für  
Bildung und  
Sport



*Erna-Maria Trixl*

**Erna-Maria Trixl**  
Geschäftsführerin  
Vertrieb SWM



*Jens Prautzsch*

**Jens Prautzsch**  
Vorsitzender  
Geschäftsführer  
M-net



## ■ **M-net Freischwimmer** mit Abnahme von See- pferdchen und Seeräuber

Münchner Grundschülerinnen und -schüler haben die Gelegenheit beim M-net Münchner Wassersportfestival kostenlos die Prüfung zum Seepferdchen oder Seeräuber abzulegen. Die Kinder können sich bereits im Vorfeld im Schwimmunterricht darauf vorbereiten. Die Anmeldung für die Abnahme erfolgt bis spätestens 14.00 Uhr am M-net Stand in der Schwimmhalle. Bis 17.00 Uhr wird die Prüfung der Schwimmabzeichen abgenommen. Unter allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden zudem tolle Preise verlost. Die Verlosung findet um 14.30 Uhr auf der Radio Arabella Bühne statt. Informationen und Unterlagen zur Aktion M-net Freischwimmer gibt es unter [www.m-net-muenchner-wassersportfestival.de](http://www.m-net-muenchner-wassersportfestival.de)

Präsentiert von

**M-net**

**Abgabe  
der Zettel**  
bis 14.00 Uhr,  
**Verlosung**  
um 14.30 Uhr

### **Highlights**

- Wasserball-Ligaspiel
- Aqua Slacklining – den Profis zuschauen und (selbst) ausprobieren
- Stand Up Paddling Polo Turnier



### **Programm**

**So. 13.03.** OLYMPIA-SCHWIMMHALLE

**10 Uhr** Einlass

**10 – 18 Uhr** Mitmachaktionen und Shows der Sportpartner

**10.30 – 17.30 Uhr** Bühnenprogramm mit Radio Arabella

**18 Uhr** Ende der Veranstaltung



4



5



9



20



19



11



17



15

- 1 **Aqua Fatburner:** Rhythmische Musik und fachkundige, motivierende Anleitung fördern Ihre körperliche Fitness.
- 2 **Aqualining:** Slacklinien über dem Wasser ausprobieren.
- 3 **Aqua Power:** Die neue Form des Wassertrainings verbessert Ausdauer, Kraft und Beweglichkeit, entlastet aber auch die Wirbelsäule, Gelenke, Bänder und Sehnen.
- 4 **Drachenboot Tauziehen:** Hier kämpfen zwei Mannschaften in je einem Boot gegeneinander an und versuchen das eigene Drachenboot über die Ziellinie zu steuern.
- 5 **Ganztags Kinderprogramm**
- 6 **Gesundes Schwimmen:** Durch professionelle Technikanalyse und -beratung können die Teilnehmer ihren Schwimmstil optimieren.
- 7 **Kanuakrobatik:** Akrobatikfiguren werden mit dem Kanu im Wasser ausgeführt.
- 8 **Kanupolo:** Zwei Teams mit je fünf Spielern treten gegeneinander an und versuchen den Ball mit der Hand oder dem Paddel in das gegnerische Tor zu bekommen.
- 9 **Meerjungfrauenschwimmen:** Die neue Trendsportart im Wassersport – lerne in einem der Workshops zu schwimmen wie eine Meerjungfrau.
- 10 **Paddeln:** Paddle mit dem Kanuboot.
- 11 **Parakanu:** Inklusiver Kanusport
- 12 **Schwimmen allgemein/Kinderschwimmtraining**
- 13 **Stand Up Paddling:** Beim SUP bewegt man sich aufrecht stehend auf einem übergroßen, kippstabilen Surfbrett mit Hilfe eines Paddels fort.
- 14 **SUP Polo:** Klassischer Ballsport auf trendigen Stand Up Paddles.
- 15 **Synchronschwimmen** durch die Olympia-Schwimmhalle.
- 16 **Tauchen:** Tauchen lernen ohne wenn und aber, vom Anfänger bis zum Profi.
- 17 **Tauchen für Kinder**
- 18 **Unterwasserrugby:** Ein atemberaubender Teamsport in der dritten Dimension.
- 19 **Wasserball:** Wasserball ist die älteste olympische Mannschaftssportart und erfordert viel Kraft, Koordination und Technik im Wasser.
- 20 **X-Diving:** X-Diving ist das neue Freestyle Wasserspringen, frei von normierten Sprungtabellen gilt es eine möglichst stylisch-kreative Luftakrobatik zu zeigen.

Alle Sportarten unter Vorbehalt.



20 Jahre  
M-net

# M eine Highspeed- Heimat

Schnelles Internet für den schönsten  
Ort der Welt: Ihr Zuhause.

Jetzt  
entdecken

Jetzt informieren  
[m-net.de](http://m-net.de)

**m-net**  
Mein Netz



## Schwimmen, Fitness, Gesundheit **Münchens Hallenbäder**

**Sich wohl fühlen und aktiv sein – das hat in München immer Saison.** In den M-Bädern finden Sie alles, was Sie dazu brauchen. Ob Schwimmbecken oder Whirlpool, Strömungskanal oder Wasserpilz: Hier sind Gesundheit, Sport und Spaß zu Hause.

### Schwimmkurse in den M-Bädern

Die Hallenbäder in München bieten Ihnen das ganze Jahr hindurch Badespaß und machen es Ihnen leicht, aktiv etwas für Ihre Fitness zu tun. Egal, ob man Schwimmen als Leistungssport oder in der Freizeit betreibt: Bewegung im Wasser ist ideal für Jung und Alt. Damit Schwimmen Freude macht und all seine Gesundheitsvorteile genutzt werden können, sollte es jeder richtig lernen – am besten von klein auf. In den Kursen der M-Bäder ist dies möglich. Hier lernen Anfänger jeden Alters Schwimmen – Fortgeschrittene können ihren Schwimmstil verbessern und Kraul- oder Rückenschwimmen erlernen.

## Fit werden und fit bleiben mit Aquakursen

Wem schwimmen alleine zu eintönig ist und wer gezielte Erfolge erreichen möchte, der findet in den M-Bädern den passenden Aquakurs. Es gibt Kurse wie Aqua-Jogging, bei denen Sie sich sportlich so richtig auspowern können und Kurse um die Figur zu formen und überflüssige Pfunde schmelzen zu lassen – beispielsweise mit Aqua-Fitness. Es gibt Kurse für Senioren und Kurse für Babys und Kleinkinder. Das alles und vieles mehr bieten die Kurse der M-Bäder – für Anfänger, Fortgeschrittene, Kinder und Erwachsene.

## Entspannung nach dem Training

Nach dem Training ist ein Saunabesuch wohltuend. Hier können Sie sich nach dem Sport erholen und regenerieren.





© SWM

In den M-Bädern sind Gesundheit, Sport und Spaß zu Hause. Und das zu günstigen Preisen ganz in Ihrer Nähe.

*\*wegen Sanierung bis voraussichtlich Herbst 2016 geschlossen*



**SW/M**



Landeshauptstadt  
München  
**Referat für  
Bildung und Sport**

Stadtwerke München GmbH  
Emmy-Noether-Straße 2  
80992 München  
Kontakt: 0800 796 796 0  
[www.swm.de](http://www.swm.de)

Referat für Bildung und Sport  
Bayerstraße 28  
80335 München  
Kontakt: 089 233-96777  
[www.sport-muenchen.de](http://www.sport-muenchen.de)