



BADENER HOF
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

Gäste-News

Donnerstag, 02. Mai 2024

Tagesgymnastik

in der Römertherme



15:00 Aquafitness

16:30 Rückenfit

17:30 Step Workout

Die Gymnastikstunden finden im Fitnesscenter der Römertherme statt.
Anmeldung und Information an der Rezeption!

€ 9,90
pro Einheit

Wetter

| | | | | | |
|------------------------|--|---|-----|----------------------|-------------------------------|
| Morgens 06 - 12 Uhr | | 17° / 12° wolkig | 15% | 0 l/m ² | 8 km/h |
| Mittags 12 - 18 Uhr | | 17° / 15° leichter Regen und windig | 90% | 1,5 l/m ² | SO 16 km/h Böen 46 km/h |
| Abends 18 - 22 Uhr | | 14° / 14° bedeckt | 50% | 0 l/m ² | SO 8 km/h |

Angebote

KUNSTBADEN IM ARNULF RAINER MUSEUM

Wo einst berühmte Badegäste aus aller Welt ins wohltuende Schwefelwasser eingetaucht sind, kann man heute zeitgenössische Kunst auf höchstem Niveau in einem außergewöhnlichen Ambiente genießen.

Das Arnulf Rainer Museum schrieb nicht nur Geschichte als ehemaliges Thermalbad, sondern präsentiert auch das Werk des weltweit anerkannten österreichischen Künstlers Arnulf Rainer.

Eintritt und Überblicksführung für Gäste des Badener Hofs um nur € 6,- statt € 12,-

Jeden Sonntag und Feiertag um 15 Uhr (ohne Voranmeldung)



Den Gutschein finden Sie in der Gästemappe am Zimmer. Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption!

Wussten Sie, dass

Sie uns über unsere Feedbackkärtchen anonym und unkompliziert Ihre positiven Anmerkungen und ebenso Verbesserungsvorschläge zukommen lassen können?

Die Feedbackkärtchen können Sie nach dem Ausfüllen in die dafür vorgesehenen Briefkästen werfen.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!





Gesundheitstipp

FIT ÜBER DIE WINTERZEIT

Wenn die kalte Jahreszeit unser Land fest im Griff hat und wir von hustenden und schnupfenden Menschen umgeben sind, ist das Immunsystem im Dauerstress. Den nötigen Schutz gegen Viren und Bakterien liefern neben viel Bewegung an der frischen Luft, eine gezielte Nahrungsmittelauswahl.

Ernähren Sie sich vitamin- mineral- und ballaststoffreich!

Ergänzen Sie Joghurt, Getreidebrei (kalt oder warm) mit Obst und/oder Nüssen und Samen. Diese Kombinationen schmecken auch als Dessert gut. Bauen Sie reichlich Gemüse, Wintergemüse wie Kraut, Kohl und Fermentiertes wie zum Beispiel Sauerkraut in Ihren Speiseplan ein.

Achten Sie auf Ihren Flüssigkeitshaushalt!

Gerade in der kalten Jahreszeit ist eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr wichtig, um unsere Schleimhäute fit zu halten. Bei beginnender Erkältung sind verschiedene Kräutertees sehr hilfreich zum Beispiel Ingwer- oder Thymiantee.

Eine genussvolle, erkältungsfreie Zeit wünscht Ihnen das Diätologinnen-Team!

Impressum

Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof
(Badener KurbetriebsgesmbH)
Pelzgasse 30 | 2500 Baden bei Wien
+43 2252 48580
info@badenerhof.at

Rezept

ROTE RÜBEN CARPACCIO

Für 3 Portionen

- ✓ 1 Stk. Zitrone
- ✓ 60 g Walnüsse
- ✓ 300 g Rote Rübe, gekocht
- ✓ 100 g Rucola
- ✓ 150 g Feta
- ✓ ½ TL Salz
- ✓ Pfeffer, frisch gemahlen
- ✓ 3 EL Olivenöl
- ✓ 1 TL Honig
- ✓ 1/2 TL Senf

Den Rucola waschen und abtropfen. Die Zitrone auspressen. Für das Dressing den Senf mit dem Honig und Zitronensaft verrühren. Anschließend unter ständigem Rühren langsam das Olivenöl in die Masse untermischen. Mit Salz und frisch gemahlenem Pfeffer abschmecken und beiseitestellen.

Die Walnüsse in einer Pfanne ohne Fett anrösten und grob hacken. Die Roten Rüben in sehr dünne Scheiben schneiden und auf einem großen Teller kreisförmig anrichten.

Das Dressing über den Roten Rüben verteilen und eine Handvoll Rucola darüber streuen. Den zerkrümelten Feta und die Walnüsse ebenfalls darüber verteilen.

