



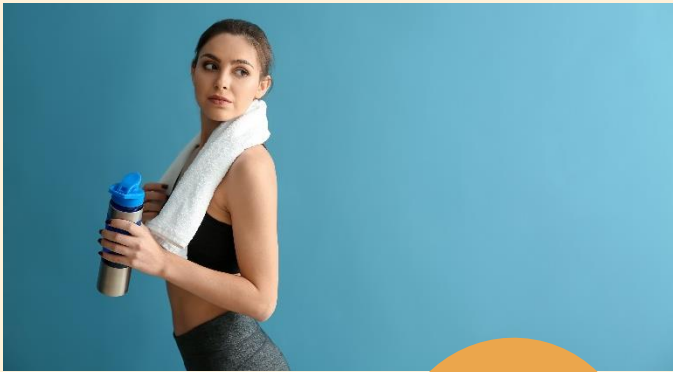
BADENER HOF
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

Gäste-News

Freitag, 03. Mai 2024

Tagesgymnastik

in der Römertherme



15:00 Aquafitness

16:30 Bauch Training

17:30 BBPo

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

€ 9,90
pro Einheit

Wetter

Morgens

08 - 12 Uhr



12° / 12°

leichter Regen
und windig



90%



11,0 l/m²



21 km/h
Böen 53 km/h

Mittags

12 - 18 Uhr



16° / 16°

bedeckt
und windig



35%



0 l/m²



28 km/h
Böen 60 km/h

Abends

18 - 22 Uhr



13° / 13°

leicht bewölkt
und stürmische
Böen



0%



0 l/m²



32 km/h
Böen 68 km/h

Angebote im Haus

SPINELINER

Der Wirbelsäule Gutes tun

Die Ursachen und Auslöser für Rückenschmerzen sind breit gefächert: einseitige Belastungen, mangelnder sportlicher Ausgleich, aber auch Faktoren wie Stress und Übergewicht zählen dazu.

Hier kann der Spineliner ideal eingesetzt werden. Mit dem computergestützten Analyse- und Therapiegerät werden eingeschränkte Wirbel lokalisiert und schonend therapiert. Unmittelbare Schmerzreduktion und Verbesserung der Bewegungsfreiheit bringen wesentliche Vorteile.

Eine Einheit dauert ca. 15-20 Minuten und findet in unserem Badener Kurzentrum statt.

pro Einheit €
73,50

Wussten Sie, dass

das Schwefelheilwasser, unser natürliches Heilmittel, unter anderem eine positive Wirkung bei degenerativen Gelenk- und Wirbelsäulenerkrankungen hat und zur Senkung des „schädlichen“ LDL-Cholesterins beiträgt?

Aus den 14 natürlichen Schwefelthermalquellen in Baden tritt das Schwefelwasser mit 32 bis 36 Grad an die Oberfläche.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie unter www.badenerhof.at/schwefel-das-gelbe-gold

Weitere Informationen erhalten Sie an der Therapieverwaltung oder unter www.badener-kurzentrum.at



Gesundheitstipp

Dehnung für die untere Extremität

Heute zeigen wir Ihnen eine Dehnungsübung für die untere Extremität. Die Dehnung sollte im aufgewärmten Zustand, d.h. nach einem Spaziergang, Sport oder Übungen erfolgen. Geeignet zum Erhalt und zur Verbesserung der Beweglichkeit, zur Vorbeugung von Muskelkater und Krämpfen.

- ✓ immer schmerzfreie Position
- ✓ weiteratmen
- ✓ 3x jede Seite wiederholen
- ✓ jeweils 30 Sek. Dehnposition halten

WADENDEHNUNG

- ✓ Ausfallschritt mit Anhalten
- ✓ rechtes Bein hinten, linkes Bein vorne
- ✓ rechte Ferse am Boden, gestrecktes Kniegelenk
- ✓ linkes Bein angewinkelt im Knie
- ✓ deutliches Ziehen der Wadenmuskulatur rechts
- ✓ 30 Sek. halten, kurz lockerlassen
- ✓ 3x wiederholen, dann Seitenwechsel



Impressum

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

Angebote

EIN PLÄDOYER FÜR DIE JAHRESZEITENKÜCHE

Saisonale und genussvolle Rezepte finden Sie im neuen Kochbuch der Beste Gesundheit-Partnerschaft*, zu der auch der Badener Hof gehört! Darin beweisen die DiätologInnen der Gesundheitsbetriebe, dass sich ausgewogene Ernährung und Genuss keinesfalls ausschließen.

80 schmackhafte Rezepte, wertvolle Ernährungstipps und ein übersichtlicher Saisonkalender sorgen für einen vielfältigen, gesundheitsfördernden Speiseplan das ganze Jahr über. Warum saisonal?

Weil Kochen mit Zutaten, die den Jahreszeiten entsprechen und regional erhältlich sind, wesentliche Vorteile für unser Wohlergehen bietet.

JETZT ERHÄLTlich an unserer Hotelrezeption!



* Beste Gesundheit ist eine Partnerschaft führender Gesundheitsbetriebe in NÖ. Dazu zählen das Moorheilbad Harbach, das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, das Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof, das Lebens.Resort Ottenschlag, das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach sowie das Lebens.Med Zentrum St. Pölten.