



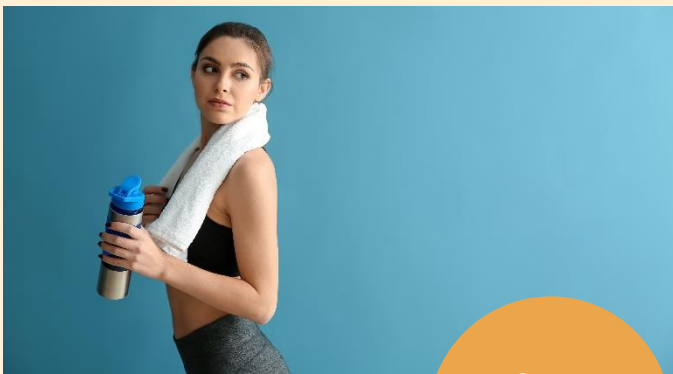
BADENER HOF  
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

# Gäste-News

Donnerstag, 09. Mai 2024

## Tagesgymnastik

in der Römertherme



€ 9,90

pro Einheit

15:00 Aquafitness

16:30 Rückenfit

17:30 Step Workout

Die Gymnastikstunden finden im Fitnesscenter der Römertherme statt.

Anmeldung und Information an der Rezeption!

## Wussten Sie, dass

wir auf verschiedensten Bewertungsplattformen vertreten sind?

Mit Ihrem Feedback tragen Sie zur laufenden Verbesserung und Steigerung unserer Qualität im Haus bei.

Wir freuen uns auf Ihr Feedback!



## Wetter

Morgens 06 - 12 Uhr		18° / 12° sonnig	 0 %	 0 l/m <sup>2</sup>	 NW 15 km/h
Mittags 12 - 18 Uhr		20° / 20° sonnig	 0 %	 0 l/m <sup>2</sup>	 N 16 km/h
Abends 18 - 22 Uhr		17° / 17° sonnig	 0 %	 0 l/m <sup>2</sup>	 NW 5 km/h

## Angebote im Haus

### STOSSWELLE Gegen den Schmerz

Stoßwellen sind hoch energetische Druckwellen, die eine vermehrte Durchblutung und Stoffwechselaktivität bewirken, welche schließlich durch die Aktivierung von körpereigenen Wachstumsfaktoren zu einer Regeneration der schmerzhaften Strukturen führt. Die Stoßwellentherapie kann bei diversen Kassen eingereicht werden!



ab  
€ 90,50

Eine Einheit dauert circa 20 Minuten und findet im Badener Kurzentrum statt.

Weitere Informationen erhalten Sie an der Therapieverwaltung oder unter [www.badener-kurzentrum.at](http://www.badener-kurzentrum.at)



## Gesundheitstipp

Unsere Physiotherapeutin Doris zeigt Ihnen heute eine Übung zur Mobilisation der unteren Extremität.

- ✓ Üben Sie nur so intensiv, dass Sie keine Schmerzen auslösen
- ✓ Bei Schmerzen oder Beschwerden stoppen Sie bitte das Training

## MOBILISATIONSÜBUNG

Ferse mit gleichmäßigem Tempo, nicht ruckartig zum Gesäß ziehen und versuchen stabil stehen zu bleiben.

10 - 15 Wiederholungen im Wechsel (links - rechts)



## Impressum

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

## Freizeit

### GENUSS DER SCHWEFELQUELLEN

Der einzige Trinkbrunnen, bei dem man das heilende Schwefelwasser heute noch zu sich nehmen kann, steht im Eingang des Badener Kurzentrums, einem der Teilbetriebe des Gesundheits- und Kurhotels Badener Hof. Wer den Duft des Schwefels in original schnüffeln möchte, begibt sich zur Schwechat zum „Schwefelbach“ bei der Brücke beim Theater am Steg.

## Rezept

### RHABARBER-ERDBEER-PORRIDGE

Für 1 Portion

- ✓ 30g Haferflocken
- ✓ 150ml Milch oder Pflanzendrink
- ✓ 1 Hand voll Erdbeeren
- ✓ 1 kleine Stange Rhabarber
- ✓ Mark einer 1/4 Vanilleschote
- ✓ 1/2 TL Honig
- ✓ Außerdem: eine ofenfeste Form - Erdbeeren für die Garnitur

Den Backofen auf 180° Grad vorheizen. Haferflocken, Milch (oder Pflanzendrink) in die Form geben und verrühren. Die Erdbeeren unterheben. Den Rhabarber waschen und in kleine Würfel schneiden. Rhabarber, Vanillemark und Honig vermengen und gleichmäßig auf dem Haferbrei verteilen. Ca. 25-30 Minuten backen. Vor dem Servieren mit Erdbeeren garnieren und warm genießen.

