



BADENER HOF
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

Gäste-News

Freitag, 10. 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

Wussten Sie, dass

es in der Römertherme die Möglichkeit gibt unser hauseigenes Kosmetikstudio zu besuchen?

Kosmetik Vital

Information und Terminvereinbarung

Tel: 0664 738 09 630

E-Mail: kosmetikvital@aon.at

Wetter

Morgens
06 - 12 Uhr



19°/8°
sonnig



0%



0 l/m²



6 km/h

Mittags
12 - 18 Uhr



21°/21°
bedeckt



0%



0 l/m²



8 km/h

Abends
18 - 22 Uhr



17°/17°
sonnig



0%



0 l/m²



4 km/h

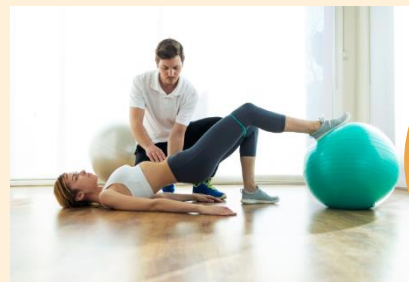
Angebote im Haus

RÜCKENFIT-PACKAGE Bleiben Sie aktiv!

Bei unserem Rückenfit-Paket erhalten Sie neben schmerzlindernden Therapien zusätzlich ein individuelles Einzeltraining mit unseren Physiotherapeuten.

- ✓ Ärztliche Kurzuntersuchung
- ✓ Spinelinerbehandlung 20 Min.
- ✓ 2x Einzelheilgymnastik 25 Min.
- ✓ 2x Heilmassage 25 Min.
- ✓ 2x Schwefelmoorpackung teil 15 Min.

Die Therapien finden im Badener Kurzentrum statt.



nur
€ 315,-

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.badenerkurzentrum.at



Gesundheitstipp

GEFÜHRTE BAUCHATMUNG

Unsere Psychologinnen haben heute eine Übung für Sie, bei der eine langsame und tiefe Atmung in den Bauchraum angestrebt wird.

Zur akustischen Anleitung zu dieser Übung gelangen sie über den nachfolgenden QR-Code oder über unsere Webseite www.badenerhof.at



Hier geht es zur Übung
„geführte Bauchatmung“



Rezept

SPARGELRISOTTO

Zutaten für 4 Portionen

- ✓ 500 g grüner Spargel
- ✓ Salz
- ✓ 1 kleine Zwiebel
- ✓ 2 EL Rapsöl
- ✓ 1 l klare Gemüsesuppe
- ✓ 240 g Zartweizen
- ✓ 1 Lorbeerblatt
- ✓ 60 g Hartkäse (z. B. Bergkäse, Parmesan)
- ✓ Pfeffer
- ✓ ca. 3 EL gehackte frische Petersilie (glatt oder kraus)

ZUBEREITUNG

Die Spargelstangen im unteren Drittel schälen und die holzigen Enden entfernen. Die Stangen in 1 cm große Stücke schneiden. In wenig leicht gesalzenem Wasser ca. 2 Minuten bissfest kochen.

Die Zwiebel schälen, fein hacken und in einem Topf im erhitzten Öl anschwitzen. Währenddessen die Gemüsesuppe in einem zweiten Topf erhitzen.

Zartweizen zu der angeschwitzten Zwiebel geben und mit etwas heißer Suppe ablöschen. Lorbeerblatt hinzufügen. Die Suppe unter Rühren nach und nach zum Zartweizen gießen, bis dieser weich ist. Zum Schluss den Käse reiben und unterrühren. Das Risotto mit Salz, Pfeffer und Petersilie abschmecken und mit den Spargelstücken anrichten.

Weitere köstliche Rezepte finden Sie in unserem Kochbuch, erhältlich an der Hotelrezeption.

Impressum

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

