



BADENER HOF
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

Gäste-News

Montag, 06. Mai 2024

Tagesgymnastik

In der Römertherme



€ 9,90
pro Einheit

15:00 Aquafitness

16:30 Bauchtraining

17:30 Booty Workout

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

Wussten Sie, dass

wir seit 2019 nach ISO 9001.2015 und QMS-Reha® zertifiziert sind?

Diese Auszeichnung garantiert die hohen Qualitätsstandards im Betrieb, welche mit jährlichen Audits überprüft wird. Wir zählen damit zu den besten Gesundheitsbetrieben Österreichs.



Wetter

Morgens 08 - 12 Uhr		16° / 15° leichter Regen und windig	90 %	0,5 l/m ²	W 15 km/h Böen 44 km/h
Mittags 12 - 18 Uhr		20° / 19° leicht bewölkt	40 %	0 l/m ²	W 12 km/h
Abends 18 - 22 Uhr		17° / 17° leicht bewölkt	0 %	0 l/m ²	SW 3 km/h

Angebote im Haus

GUTSCHEINE SCHENKEN – GESUNDHEIT SCHENKEN!

Mit unseren Geschenkgutscheinen haben Sie die Möglichkeit, Menschen, die Sie besonders schätzen, eine besondere Freude zu machen.

Unsere Gutscheine können Sie sowohl für den Badener Hof, als auch für das Badener Kurzentrum und die Römertherme erwerben.

Die Gutscheine gibt es in folgenden Staffellungen:
€ 10,- € 20,- € 100,-.

Unsere Gutscheine können Sie bequem online bestellen oder persönlich an der Rezeption erwerben.



Weitere Informationen erhalten Sie unter www.badenerhof.at/angebote
oder unter www.roemertherme.at/gutscheine-shop



Gesundheitstipp

Unsere Physiotherapeutin Delia zeigt Ihnen heute eine Übung zur Kräftigung der Wadenmuskulatur.

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

KRÄFTIGUNG WADENMUSKULATUR

Aufrechter Stand

Auf die Zehenballen stellen und langsam wieder absenken

Achtung: Knöchel dabei nicht nach außen oder innen drücken!



Freizeit

Vortrag „Osteoporose“

Datum: Mittwoch, 08. Mai 2024

Uhrzeit: 10:30 Uhr

Ort: Seminarraum

Musikabend - Duo Weinblatt

Heurigen-, Wienerlieder & österreichische Lieder

Datum: Mittwoch, 08. Mai 2024

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Ort: Café

Rezept

EINGELEGTE ZUCCHINI

Für 4 Portionen

- ✓ 1 kg Zucchini
- ✓ 3 Stück Paprika (rot, gelb, grün)
- ✓ 1 Stück Zwiebel
- ✓ Knoblauch
- ✓ 3 EL Senfkörner
- ✓ 1 TL Pfefferkörner
- ✓ 1 TL Salz
- ✓ Thymian
- ✓ 100 g Honig
- ✓ ½ l Essig

Honig, Salz und Gewürze im Essig aufkochen.

Zwiebel, Paprika und Knoblauch in Stücke schneiden 1-2 Minuten im Essigsud kochen lassen.

Die Zucchini ebenfalls in Stücke schneiden, in den Sud dazu geben und nochmals 2 Minuten kochen lassen.

Die Masse heiß in Gläser füllen und mit Olivenöl abdecken.



Impressum

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