



BADENER HOF
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

Gäste-News

Dienstag, 30. April 2024

Tagesgymnastik

in der Römertherme



€ 9,90
pro Einheit

15:00 Aquafitness

16:30 Rückenfit

17:30 Full Body Workout

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

Wussten Sie, dass

die Stadt Baden seit 2021 als eine von insgesamt elf Kurstädten als „Great Spa Town of Europe“ in die Liste des UNESCO Weltkulturerbes aufgenommen wurde?

Die Great Spa Towns of Europe sind ein serielles Welterbe, das starken künstlerischen, politischen und sozialen Einfluss auf die europäische Gesellschaft, Kultur- und Medizingeschichte ausübte und bis heute einen wichtigen Beitrag zur europäischen Kultur leistet.

Weitere Informationen dazu finden Sie unter:
www.tourismus.baden.at/unesco

Wetter

Morgens 08 - 12 Uhr		21° / 15° leicht bewölkt	0%	0 l/m ²	SO 11 km/h
Mittags 12 - 18 Uhr		23° / 23° sonnig und windig	0%	0 l/m ²	SO 22 km/h Böen 47 km/h
Abends 18 - 22 Uhr		19° / 19° leicht bewölkt	0%	0 l/m ²	SO 10 km/h

Angebote im Haus

GREAT SPA TOWNS OF EUROPE -PACKAGE

Das UNESCO Welterbe in Baden erleben!

2 Nächte VP & Eintritt in die Römertherme

- ✓ Schwefel-Welcome-Drink „Salus“
- ✓ Stadtführung (SA)
- ✓ Eintritt Beethovenhaus inkl. Führung
- ✓ Eintritt Arnulf Rainer Museum
- ✓ Eintritt Casino
- ✓ UNESCO Welterbe Goodies

ab
€ 270,-

Weitere Informationen erhalten Sie an der Rezeption oder unter
www.badenerhof.at/angebote



Gesundheitstipp

Unsere Physiotherapeutin Delia zeigt Ihnen heute eine Übung zum Kräftigen des Rumpfes.

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

Rumpfrotationsstabilisation

Aufrechter Sitz, Arme gestreckt neben dem Körper, Handflächen zeigen nach vorne

Mit den Armen alternierende, schnelle, kleine „Hackbewegungen“ neben dem Körper ausführen – dabei keine Bewegung in den Gelenken zulassen



Impressum

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

Freizeit

WANDERUNG ZUR RUINE RAUHENECK

Die Burgruine liegt am Eingang des Helenentals und bietet einen wunderbaren Ausblick vom 25 Meter hohen Turm der Ruine, der über steile Stiegen erklommen werden kann. Der Sage nach spukt der Erbauer des Turms noch heute durch Rauheneck – als ein bis in alle Ewigkeit unerlöster Geist – also Achtung!



Weitere Informationen zur Wanderung erhalten Sie an der Rezeption!

Rezept

Radieschen - Kokossuppe

Für 4 Portionen

- ✓ 4 Bund Radieschen
- ✓ 1 große Zwiebel
- ✓ 2 Knoblauchzehen
- ✓ 400ml Gemüsesuppe
- ✓ 400ml Kokosmilch
- ✓ Salz | Pfeffer
- ✓ Öl

Radieschen waschen und vierteln (ein paar Radieschen und Blätter als Garnitur beiseite legen). Zwiebel und Knoblauch würfeln. Radieschen, Zwiebel und Knoblauch in Öl anrösten. Danach mit Gemüsesuppe und Kokosmilch aufgießen. Weich kochen, pürieren und durch ein Sieb abseihen. Anschließend kräftig würzen und nochmals mit dem Stabmixer aufschäumen.