



BADENER HOF
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

Gäste-News

Freitag, 26. April 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

Sie auf unserem **Beste Gesundheit YouTube Kanal** sämtliche wertvolle Tipps rund um das Thema Gesundheit erhalten?

Schauen Sie doch mal vorbei!



Zum YouTube Kanal gelangen Sie über den folgenden Link!

Wetter

Morgens 08 - 12 Uhr		11° / 5° wolkig	 0%	 0 l/m ²	 6 km/h
Mittags 12 - 18 Uhr		14° / 13° leicht bewölkt	 25%	 0 l/m ²	 12 km/h
Abends 18 - 22 Uhr		11° / 11° sonnig	 5%	 0 l/m ²	 8 km/h

Angebote im Haus

SEHNEN STABIL PACKAGE Bleiben Sie in Bewegung!

Mit unserem "Sehnenpackage" helfen wir Ihnen bei Sehnenproblemen wie z.B.

- ✓ Tennisellbogen
- ✓ Fersensporn
- ✓ Kalkschulter
- ✓ Reizungen der Patellasehne

nur
€ 182,-

Inklusivleistungen

- ✓ Ärztliche Kurzuntersuchung 15 Min.
- ✓ Stoßwellenbehandlung 20 Min.
- ✓ Einzelheilgymnastik 25 Min.
- ✓ Ultraschall Schmerztherapie 5 Min.

Die Behandlungen finden in unserem Badener Kurzentrum statt.

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



Gesundheitstipp

Kräftigung für die untere Extremität

Heute zeigen wir Ihnen eine Kräftigungsübung für die untere Extremität.

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

AUFSTEH-ÜBUNG

- ✓ Aufrechter Sitz auf einem Hocker oder Sessel
- ✓ Oberkörper gerade nach vorne neigen
- ✓ Hände auf die Knie stützen
- ✓ Fersen in den Boden drücken
- ✓ Das Gesäß leicht von der Sitzfläche zu heben
- ✓ Langsam wieder zurücksetzen



Freizeit

Vortrag „Kur aus ärztlicher Sicht

Datum: Dienstag, 29. April 2024

Uhrzeit: 09:00 Uhr

Ort: Seminarraum

Rezept

MARONIDSSERT

Für 4 Portionen

- ✓ 125g Maroni gegart
- ✓ 125g Speisetopfen
- ✓ 125g Kuhmilch 1,5% Fett
- ✓ 4 EL Zucker
- ✓ Saft von einer 1/2 Zitrone
- ✓ 60g Schlagobers 36%
- ✓ 60g Joghurt 1,5% Fett

Maroni pürieren und mit Topfen, Kuhmilch und Joghurt schaumig rühren. Zucker und Zitronensaft beimengen. Schlagobers steif schlagen und unter die Maroni Masse heben.

Dessert im Glas servieren.



Impressum

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