



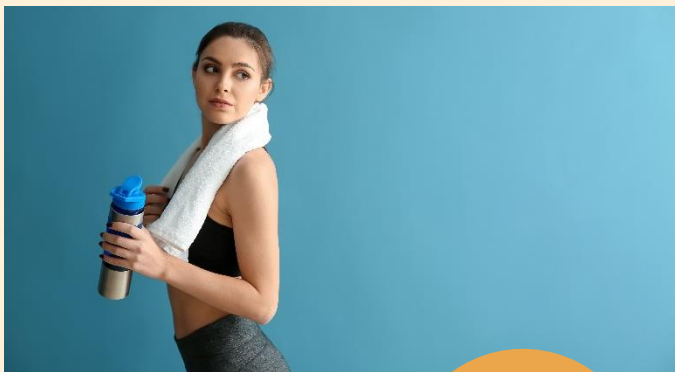
BADENER HOF
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

Gäste-News

Montag, 29. April 2024

Tagesgymnastik

in der Römertherme



15:00 Aquafitness

16:30 Bauch Training

17:30 Booty Workout

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

€ 9,90
pro Einheit

Wussten Sie, dass

wir Teil der Dachmarke „Beste Gesundheit“ bestehend aus sieben führenden niederösterreichischen Gesundheitsbetrieben sind?

Neben unserem Haus gehören unter anderem das Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, das Moorheilbad Harbach oder das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs zu dieser Kooperation.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.beste-gesundheit.at



Wetter

Morgens 06 - 12 Uhr		22° / 12° sonnig	 0%	 0 l/m ²	 SO 9 km/h
Mittags 12 - 18 Uhr		25° / 23° sonnig	 0%	 0 l/m ²	 SO 18 km/h
Abends 18 - 22 Uhr		23° / 18° sonnig	 0%	 0 l/m ²	 S 12 km/h

Angebote im Haus

BIA-Körperanalyse

Die Bioelektrische Impedanzanalyse (BIA) dient der Bestimmung der Körperzusammensetzung. Neben der Messung des Körperwassers bzw. dessen Verteilung ist es möglich den Muskel sowie dessen Qualität zu bestimmen. Die Berechnung der Fettmasse ist damit ebenfalls möglich.

Dementsprechend stellt die BIA-Messung eine gute Methode dar ernährungstherapeutische Maßnahmen, wie z.B. bei Mangelernährung oder Übergewicht, zu evaluieren.

BIA-Körperanalyse +
Auswertung Messergebnisse

€ 34,00

Für Terminvereinbarungen und weitere Informationen wenden Sie sich bitte an die Therapieverwaltung!



Gesundheitstipp

Unsere Physiotherapeutin Doris zeigt Ihnen heute eine Übung zur Kräftigung der gesamten Beinmuskulatur.

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

Squat (Kniebeuge)

Schulterbreiter Stand – Bauchspannung aufbauen – mit geradem Rücken in die Knie gehen.

Fersen bleiben am Boden – langsame Ausführung.

Gleichmäßiges Tempo bei Ausführung und beim Beugen bis 4 zählen – beim Strecken bis 2 zählen.



Impressum

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

Freizeit

Musikabend mit Heidi von Orth Schlager, Hits & Evergreens

Datum: Dienstag, 30. April 2024

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Ort: Café

Kulturhistorischer Vortrag

"Baden – ein UNESCO Welterbe" mit Fr. Triebnig-Löffler

Datum: Mittwoch, 01. Mai 2024

Uhrzeit: 19:30 Uhr

Ort: Seminarraum

Rezept

Stangensellerie-Apfel-Walnuss-Salat

Für 4 Portionen

- ✓ 1 Stangensellerie
- ✓ 3 Äpfel
- ✓ 3 EL Topfen
- ✓ 150 g Naturjoghurt
- ✓ Etwas Zitronensaft
- ✓ Salz, Pfeffer, Kräuter

Den Stangensellerie waschen, die Spitzen und Enden abschneiden, Stangen abfädeln und in Scheiben schneiden. Die Äpfel vierteln, entkernen und klein schneiden. Die Walnusskerne grob hacken. Naturjoghurt, Topfen, Zitronensaft miteinander verrühren und abschmecken. Alle Zutaten gut vermengen und genießen.

