



BADENER HOF  
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

# Gäste-News

Dienstag, 14. Mai 2024

## Tagesgymnastik

in der Römertherme



€ 9,90  
pro Einheit

15:00 Aquafitness

17:30 Rückenfit

18:30 Full Body Workout

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

## Wussten Sie, dass

Sie mit der Niederösterreich-Card 3 Stunden gratis Eintritt in unsere Römertherme haben?

Der Eintritt ist im Zeitraum vom 1. Mai bis 25. Oktober gültig.



## Wetter

Morgens

08 - 12 Uhr



18° / 14°

bedeckt und windig



10%



0 l/m<sup>2</sup>



SO  
23 km/h  
Böen 52 km/h

Mittags

12 - 18 Uhr



21° / 21°

bedeckt und windig



0%



0 l/m<sup>2</sup>



SO  
25 km/h  
Böen 52 km/h

Abends

18 - 22 Uhr



19° / 19°

wolkig und windig



0%



0 l/m<sup>2</sup>



SO  
19 km/h  
Böen 42 km/h

## Angebote im Haus

### FDM Plus

FDM = Faszien Distorsion nach Typaldos

Faszien sind ein Teil des menschlichen Bindegewebes und bilden das Grundgerüst des menschlichen Körpers. Werden diese Faszien durch eine Verletzung, einen Unfall oder durch tägliche Belastung beeinträchtigt, können Schmerzen und Funktionseinschränkungen eintreten.

Durch eine gezielte Untersuchung und eine ausführliche Anamnese werden auslösende Faktoren von Schmerzen/Bewegungseinschränkungen festgestellt und durch den Arzt mit speziellen Techniken korrigiert.

Ziel ist es mit der Behandlung nach FDM die anatomische Korrektur der Faszien zu erzielen und die Schmerzspirale zu durchbrechen.

- ✓ Erstgespräch & klinische Untersuchung
- ✓ Anwendung von FDM (30 Min.)

nur  
€ 100,-

Weitere Informationen erhalten Sie an der Therapieverwaltung oder unter [www.badenerhof.at](http://www.badenerhof.at)



## Gesundheitstipp

### BODYSCAN

Der Bodyscan ist eine Achtsamkeits-Übung und wurde von J. Kabat-Zinn zur Behandlung auf Vorbeugung von Stress, Schmerzen und anderen Belastungen weiterentwickelt. Diese Übung kann Sie dabei unterstützen, Ihren eigenen Körper achtsam wahrzunehmen, d.h. ihn im hier und jetzt (mehr) zu spüren.



Zur akustischen Anleitung zum Bodyscan gelangen Sie über den QR-Code!



## Poesie

**Am Ende wird alles gut.  
Und wenn es nicht gut ist, ist es noch nicht  
das Ende.**

(Oscar Wilde)

## Impressum

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

## Freizeit

### Heute ist Casino Abend!

Haben Sie sich schon angemeldet? Nähere Informationen bekommen Sie an unsere Hotelrezeption!



## Rezept

### MOHN-TOPFENAUFSTRICH

- ✓ 200 g Blaumohn, gemahlen
- ✓ 250 g Magertopfen
- ✓ 7 EL Milch
- ✓ 1 Zitrone, unbehandelt
- ✓ 1 Knoblauchzehe, zerdrückt
- ✓ 1 Prise Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Kräuter nach Belieben

Zitronenschale abreiben und mit der Milch und dem Mohn verrühren. Die Masse anschließend 15 Minuten durchziehen lassen. Mit den restlichen Zutaten gut verrühren und mit Salz, Pfeffer und Kräutern abschmecken.

Serviervorschlag: 2 EL Topfenaufstrich auf Vollkornbrot aufstreichen und mit frischen Gurken- und Radieschenscheiben belegen.

