



BADENER HOF
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

Gäste-News

Donnerstag, 16. Mai 2024

Tagesgymnastik

in der Römertherme



15:00 Aquafitness

16:30 Rückenfit

17:30 Step Workout

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

€ 9,90
pro Einheit

Wussten Sie, dass

Sie im Thermenshop in der Römertherme ein großes Sortiment an Badebekleidung, Schwimmhilfen oder Badeschuhen erwartet?

Der Thermenshop befindet sich in der Eingangshalle der Römertherme.

Unter anderem beinhaltet das Sortiment:

- ✓ Verschiedenste Bademode
- ✓ Sportschwimmanzüge
- ✓ Badehauben
- ✓ Schwimmbrillen
- ✓ Badeschuhe
- ✓ Diverse Schwimmhilfen
- ✓ Schwefelprodukte
- ✓ uvm.

Wetter

Morgens 06 - 12 Uhr		14° / 13° leichter Regen	90 %	1,1 l/m ²	SO 13 km/h
Mittags 12 - 18 Uhr		16° / 14° leichter Regen	90 %	1,8 l/m ²	SO 17 km/h
Abends 18 - 22 Uhr		16° / 16° bedeckt	25 %	0 l/m ²	O 12 km/h

Angebote im Haus

VIP TAG IN DER RÖMERTHERME

mehr Zeit sich verwöhnen zu lassen

- ✓ Schwefel-Welcome-Drink "Salus"
- ✓ Thermeneintritt inkl. Sauna & Fitness
- ✓ Gymnastik
- ✓ Solarium (6 Min)
- ✓ Vital- oder Duftölmassage (25 Min)
- ✓ VIP Lunch im Thermenrestaurant
- ✓ Reservierte Liegestühle im Ruheraum



nur
€ 96,-

Beim Package ist eine Tageskarte für die Römertherme und ein Parkticket für das Parkhaus Römertherme inkludiert.

Der VIP-Lunch kann zwischen 11.00 - 15.30 Uhr im Thermenrestaurant konsumiert werden.

Wir bitten um Reservierung unter +43 2252 45030 8352



Rezept

LINSENEINTOPF

Für 4 Portionen

- ✓ 150g Tellerlinsen
- ✓ 2 Erdäpfel
- ✓ 4 große Karotten
- ✓ 4 große gelbe Rüben
- ✓ 1 Zwiebel
- ✓ 2 EL Rapsöl
- ✓ getrockneter Majoran
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 1 l Gemüsesuppe
- ✓ 2 EL Balsamico-Essig

Die Tellerlinsen am Vortag in ausreichend Wasser einweichen lassen und anschließend in salzlosem Wasser etwa 20-30 Minuten weich kochen. Währenddessen Erdäpfeln und Wurzelgemüse waschen, schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden. Die Zwiebel fein hacken und in Rapsöl glasig anschwitzen. Wurzelgemüse und Kartoffeln hinzugeben und gemeinsam leicht anbraten. Mit Majoran, Salz und Pfeffer nach Belieben würzen. Mit der Gemüsesuppe aufgießen, gekochte Linsen hinzufügen und fertig garen, bis das Wurzelgemüse bissfest ist. Zum Schluss noch mit Balsamico-Essig abrunden. Abschließend kann man den Eintopf noch mit einem Löffel Joghurt und frischer Petersilie verfeinern.

Impressum

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

Gesundheitstipps

TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN SCHLAF

- ✓ Halten Sie jeden Tag (auch am Wochenende) regelmäßige Aufsteh- und Ins-Bettgeh- Zeiten (max. Abweichung 30 Min) ein.
- ✓ Machen Sie kein Nickerchen tagsüber (Ausnahme: Durch einen Wecker kontrollierter 20-minütiger Schlaf).
- ✓ Schränken Sie Ihre Bettliegezeit auf die Anzahl der Stunden ein, die Sie im Mittel pro Nacht in der letzten Woche geschlafen haben: Diese Regel entspricht der Schlafrestriktionstechnik. Zu lange Bettliegezeiten können erheblich zur Aufrechterhaltung von Schlafstörungen beitragen. Als Richtmaß kann bei primären Schlafstörungen gelten: Nicht länger als 7 Stunden im Bett verbringen.
- ✓ Trinken Sie drei Stunden vor dem Zubettgehen keinen Alkohol mehr.
- ✓ Trinken Sie 4-8 Stunden vor dem Zubettgehen keinen Kaffee mehr.
- ✓ Rauchen Sie nicht mehr nach 19 Uhr abends oder geben Sie das Rauchen ganz auf.
- ✓ Drei Stunden vor dem Zubettgehen sollten Sie keine größeren Mengen an Essen und/oder Trinken zu sich nehmen.



Quelle: gesundheitsmanagement24.at,2022