



BADENER HOF  
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

# Gäste-News

Samstag, 18. Mai 2024

## Freizeit

### HEURIGENRUNDWEG BADEN - SOOSS



Dauer: 1:30  
Strecke: 5 km  
Schwierigkeit: leicht

Genießen Sie eine herrliche Wanderung durch Wald und Weinberge und stärken Sie sich bei einem der unzähligen Heurigen.



Details zu Wanderung erhalten  
Sie über den QR-Code!

## Wussten Sie, dass

wir in unserer Römertherme eine Saunalandschaft mit vier Saunen und drei Dampfbäder bieten?

Unter anderem bieten wir eine Zirbensauna, eine Biosauna mit Sonnenlichtprogramm oder ein Eukalyptus-Dampfbad.



RÖMERTHERME  
GESUNDHEIT UND WOHLFÜHLEN

## Wetter

Morgens 08 - 12 Uhr		17° / 13° leichter Regen	90%	1,0 l/m <sup>2</sup>	N 3 km/h
Mittags 12 - 18 Uhr		19° / 19° wolkig	30%	0 l/m <sup>2</sup>	S 10 km/h
Abends 18 - 22 Uhr		17° / 17° leicht bewölkt	5%	0 l/m <sup>2</sup>	SO 6 km/h

## Angebote im Haus

### SPORT UND VITALMASSAGE in der Römertherme

Sie möchten im Rahmen Ihres dreiwöchigen Aufenthaltes Ihrem Körper etwas Gutes tun? Dann nutzen Sie unser Massage-Angebot in der Römertherme.

#### Sport- und Vitalmassage

- ✓ Durch klassische Massagetechniken werden einzelne Muskeln gelockert
- ✓ Die Durchblutung wird gesteigert und Blockaden beseitigt (zB. Rücken)
- ✓ Der Stoffwechsel wird angeregt und dem Körper zur Selbstheilung verholfen

nur  
€ 41,20

Terminvereinbarungen an der Rezeption oder unter +43 2252 45030 8352.

Weitere Informationen dazu erhalten Sie unter  
[www.roemertherme.at/massage](http://www.roemertherme.at/massage)



## Gesundheitstipp

### AUFLOCKERUNG DES SCHULTERGÜRTELS

Heute stellen wir Ihnen eine Übung zum Auflockern des Schultergürtels vor.

- ✓ Aufrechter Stand, die Arme locker seitlich neben dem Körper hängen lassen
- ✓ Beide Schultern nach vorne kreisen, schön geschmeidig,
- ✓ wenn das Schultergelenk blockiert, einfach kleinere Kreise machen
- ✓ Anschließend beide Schultern nach hinten kreisen

Täglich je 20x in einem nach vorne Kreisen und dann 20x nach hinten.

(Am Anfang, wenn es anstrengend sein sollte, einfach weniger Kreise machen)

#### WICHTIG:

Bevor der eine Kreis zu Ende ist, den nächsten beginnen, so verhindert man, dass man ins Gelenk hineinschnalzt.



## Impressum

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

## Angebote

### EIN PLÄDOYER FÜR DIE JAHRESZEITENKÜCHE

Saisonale und genussvolle Rezepte finden Sie im neuen Kochbuch der Beste Gesundheit-Partnerschaft\*, zu der auch der Badener Hof gehört! Darin beweisen die DiätologInnen der Gesundheitsbetriebe, dass sich ausgewogene Ernährung und Genuss keinesfalls ausschließen.

80 schmackhafte Rezepte, wertvolle Ernährungstipps und ein übersichtlicher Saisonkalender sorgen für einen vielfältigen, gesundheitsfördernden Speiseplan das ganze Jahr über.

Warum saisonal?

Weil Kochen mit Zutaten, die den Jahreszeiten entsprechen und regional erhältlich sind, wesentliche Vorteile für unser Wohlergehen bietet.

### JETZT ERHÄLTlich an unserer Hotelrezeption!



\* Beste Gesundheit ist eine Partnerschaft führender Gesundheitsbetriebe in NÖ. Dazu zählen das Moorheilbad Harbach, das Herz-Kreislauf-Zentrum Groß Gerungs, das Gesundheitsresort Königsberg Bad Schönau, das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof, das Lebens.Resort Ottenschlag, das Lebens.Med Zentrum Bad Erlach sowie das Lebens.Med Zentrum St. Pölten.