



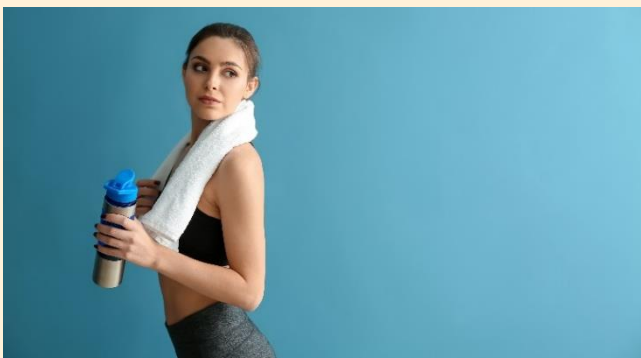
BADENER HOF  
GESUNDHEITS- UND KURHOTEL

# Gäste-News

Montag, 13. Mai 2024

## Tagesgymnastik

in der Römertherme



15:00 Aqua Fitness

16:30 Bauch Training

17:30 Booty Workout

€ 9,90  
pro Einheit

Die Gymnastikstunden finden im Fitnesscenter der Römertherme statt.

## Wussten Sie, dass

wir im Haus ein eigenes Qualitätsmanagement bestehend aus einem Team von 11 Qualitätsmanager\*innen unter der Leitung der Qualitätsmanagementbeauftragten haben?

Das Team kümmert sich um die laufende Qualität im Haus. Bei regelmäßigen Meetings werden Verbesserungsvorschläge, Ideen und bestimmte Themenschwerpunkte besprochen, gemeinsam ausgearbeitet und nach Rücksprache mit der Geschäftsführung qualitätsspezifische Maßnahmen umgesetzt.

## Wetter

Morgens  
06 - 12 Uhr



18° / 10°  
wolkig  
und windig



0%



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



SO  
11 km/h  
Böen 46 km/h

Mittags  
12 - 18 Uhr



21° / 19°  
wolkig  
und windig



0%



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



SO  
25 km/h  
Böen 51 km/h

Abends  
18 - 22 Uhr



17° / 17°  
wolkig



0%



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



SO  
16 km/h

## Angebote im Haus

### AMBULANTE REHABILITATION Erfolge nachhaltig festigen

Nach einem GVA-, Kur- oder Rehabilitationsaufenthalt bei Wirbelsäulenbeschwerden haben Sie die Möglichkeit, im Badener Kurzentrum eine ambulante Wirbelsäulenrehabilitation zu absolvieren. Ziel ist es, unter professioneller Anleitung Schmerzen zu lindern, die Lebensqualität zu steigern und Beweglichkeit und Muskelkraft zu verbessern.



Für weitere Informationen  
scannen Sie den QR-Code!





## Gesundheitstipps

Heute haben wir eine Übung zum Training der Balance und der Körperwahrnehmung.

- ✓ Üben Sie nur so intensiv, dass Sie keine Schmerzen auslösen
- ✓ Bei Schmerzen oder Beschwerden stoppen Sie bitte das Training
- ✓ Um den Schwierigkeitsgrad zu steigern benutzen Sie eine instabile Unterlage (Polster, Matte, Balance Pad)

### TANDEMSTAND

Mit beiden Füßen auf einer geraden Linie stehen, wobei Zehen des hinteren Fußes hinter der Ferse des vorderen Fußes platziert werden  
= Tandemstand

Mehrmaliges Beugen und strecken beider Knie – Standbein wechseln und wiederholen



## Impressum

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

## Rezept

### KARPFEN MIT HASELNUSS-KRÄUTERKRUSTE

Für 4 Portionen:

- ✓ 4 Karpfenfilets (à 120 g)
- ✓ Zitronensaft
- ✓ Salz, Pfeffer
- ✓ 1 EL Rapsöl

**Kruste:**

- ✓ 100 g Haselnüsse gerieben
- ✓ 100 g Magertopfen
- ✓ 1 Ei
- ✓ Zitronensaft
- ✓ Rosmarin, Thymian
- ✓ Salz

**Maroni-Erdäpfel-Püree:**

- ✓ 4 große Erdäpfel mehlig kochend
- ✓ 150 g Maronipüree
- ✓ 100 ml Milch
- ✓ Muskat
- ✓ Salz, Pfeffer

**Zubereitung:**

Für die Kruste geriebene Mandeln mit Magertopfen, Ei und reichlich Kräutern vermengen.

Mit Salz und etwas Zitronensaft abschmecken.

Danach die Masse für ca. 15 Minuten kalt stellen, damit diese gut durchziehen kann. Karpfenfilets mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in Öl beidseitig kurz anbraten. Die Filets in eine Auflaufform setzen, mit der Topfenmasse bestreichen und im Rohr bei 180 °C ca. 15 Minuten goldgelb überbacken. Für das Püree reichlich Salzwasser zum Kochen bringen. Erdäpfel schälen, in 2 cm große Würfel schneiden und weich garen. Erdäpfel abgießen, in einen Topf geben und noch heiß gemeinsam mit dem Maronipüree und der Milch zu einem Püree verarbeiten. Mit Muskat, Salz und Pfeffer abschmecken.

Wir wünschen viel Spass beim Nachkochen guten Appetit!