

# ŚCIEŻKA ZDROWIA Złapać oddech



#rausinsgruene



# Atem schöpfen



#rausinsgruene






Serdecznie witamy na bad freienwaldzkiej **Ścieżce zdrowia „Złapać oddech”**, która prowadzi przez przepiękny rezerwat krajobrazowy. Jest to pięciokilometrowy spacer trwający dwie godziny to czas, który mogą Państwo zaplanować – to czas dla siebie!

Nawiasem mówiąc, te dwie godziny to dokładnie ten czas który należy spędzić w lesie aby poczuć odczuwalne efekty wpływu lasu na Państwa zdrowie!

Różne oferty powinny Państwu pomóc w uzyskaniu pozytywnej energii, rzeczy widzieć i dostrzegać inaczej. Odzyskać równowagę wewnętrzną, po prostu złapać oddech.

Po rozgrzewce w plenerowej siłowni przejdźcie Państwo swoją ścieżkę śledząc ten oto symbol. 

Ścieżka jest stworzona w formie okręgu i kończy się zaledwie kilka metrów od „Kurfürstenquelle” (Źródło Książęce) oraz ścieżki terapii wodnej „Kneipp-Strecke”.

Im swobodniej się oddycha, tym bardziej się żyje.  
(Theodor Fontane)

#### Bad Freienwalde Tourismus GmbH


Informacja turystyczna · Uchtenhagenstraße 3 · 16259 Bad Freienwalde (Oder)  
Telefon 03344 150890 · Telefax 03344 150892  
info@bad-freienwalde.de · www.bad-freienwalde.de

Godziny otwarcia: pon.-pt. 9.00 - 18.00 · sob., niedz., święta 10.00 - 15.00

Herzlich willkommen auf dem Bad Freienwalder **Gesundheitsweg „Atem schöpfen”** durch ein wunderschönes Landschaftsschutzgebiet. Auf gut fünf Kilometern und für rund zwei Stunden dürfen Sie sich Zeit nehmen – Zeit für sich!

Diese zwei Stunden sind übrigens schon genau die Zeitspanne, die bei einem Waldaufenthalt zu messbaren Effekten für Ihre Gesundheit führt!

Verschiedene Angebote sollen Ihnen helfen, Energie zu tanken, Dinge anders zu sehen und wahrzunehmen. Um zur Ruhe zu kommen, eben Atem zu schöpfen.

Nachdem Sie sich an den Trimm-Dich-Geräten eingeschwungen haben, folgen Sie auf Ihrem Weg dem Symbol 

Der Weg ist als Rundweg angelegt und endet an der nur wenige Meter entfernten Kurfürstenquelle und Kneipp-Strecke.

Und je freier man atmet, je mehr lebt man.  
(Theodor Fontane)

#### Bad Freienwalde Tourismus GmbH

Tourist-Information · Uchtenhagenstraße 3 · 16259 Bad Freienwalde (Oder)  
Telefon 03344 150890 · Telefax 03344 150892  
info@bad-freienwalde.de · www.bad-freienwalde.de

Wir haben für Sie geöffnet: Mo-Fr 9-18 Uhr · Sa, So, Feiertag 10-15 Uhr



Europäische Union  
Europäischer Fonds für  
Regionale Entwicklung



Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



BB-PL  
INTERREG V A  
2014-2020



Das Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung im Rahmen des Kooperationsprogramms INTERREG V A Brandenburg – Polen 2014-2020, Klein-Projekte-Fonds der Euroregion Pro Europa Viadrina, kofinanziert.  
Barrieren reduzieren – gemeinsame Stärken nutzen.  
Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony



Europäische Union  
Europäischer Fonds für Regionale  
Entwicklung



Unia Europejska  
Europejski Fundusz  
Rozwoju Regionalnego



BB-PL  
INTERREG V A  
2014-2020



Das Projekt wird aus Mitteln des Europäischen Fonds für Regionale Entwicklung im Rahmen des Kooperationsprogramms INTERREG V A Brandenburg – Polen 2014-2020, Klein-Projekte-Fonds der Euroregion Pro Europa Viadrina, kofinanziert.  
Barrieren reduzieren – gemeinsame Stärken nutzen.  
Redukować bariery – wspólnie wykorzystywać silne strony

## 1. Deutsch - Polnischer Treppenlauf

**Ergebnis Mannschaften Gesamt >> Treppenlauf <<**

Rang	SN#	Name	Jahrgang	Laufzeiten	Gesamtzeit
<b>1.</b>	<b>Regenberg 2</b>				<b>00:04:26</b>
1.	108	Regenberg, Tom	2004	00:02:08	
2.	208	Kross, Peter	1942	00:02:18	
<b>2.</b>	<b>Wienrich</b>				<b>00:04:40</b>
1.	110	Wienrich, Leon	2005	00:02:14	
2.	210	Wienrich, Jana	1974	00:02:26	
<b>3.</b>	<b>Pelzente</b>				<b>00:04:41</b>
1.	212	Meichßner, Jörg	1960	00:02:12	
2.	112	Hölzer, Marlo	2005	00:02:29	
<b>4.</b>	<b>Grundmann</b>				<b>00:05:10</b>
1.	104	Grundmann, Enrico	1975	00:02:10	
2.	204	Grundmann, Emely	2004	00:03:00	
<b>5.</b>	<b>Sikorki Run</b>				<b>00:05:26</b>
1.	125	Sikorski, Krzysztof	1980	00:02:14	
2.	225	Sikorska, Kornelia	2008	00:03:12	
<b>6.</b>	<b>Kunderski-Fischer</b>				<b>00:05:31</b>
1.	106	Kunderski-Fischer, Yannic	2006	00:02:31	
2.	206	Kunderski-Fischer, Simone	1968	00:03:00	
<b>7.</b>	<b>Regenberg</b>				<b>00:05:56</b>
1.	102	Regenberg, Dennis	1994	00:02:33	
2.	202	Regenberg, Pauline	2000	00:03:23	
<b>8.</b>	<b>Turysci z nad obry</b>				<b>00:06:13</b>
1.	211	Pietrusik, Jasmina	2007	00:03:01	
2.	111	Rzeznik, Marcin	1976	00:03:12	
<b>9.</b>	<b>lowcy Skarbow</b>				<b>00:06:20</b>
1.	103	Sroda, Pawel	1979	00:03:09	
2.	203	Sroda, Miguel	2010	00:03:11	
<b>10.</b>	<b>Pidruny</b>				<b>00:06:23</b>
1.	215	Milewski, Stanislaw	2008	00:02:53	
2.	115	Milewski, Remigiusz	1972	00:03:30	
<b>11.</b>	<b>Silne Barany</b>				<b>00:06:24</b>
1.	127	Baranowicz, Gabriel	2005	00:03:05	
2.	227	Baranowicz, Dominika	2000	00:03:19	
<b>12.</b>	<b>Lesna Druzyna</b>				<b>00:06:27</b>
1.	109	Majkut, Tomasz	1981	00:03:12	
2.	209	Majkut, Katarzyna	2007	00:03:15	
<b>13.</b>	<b>Gwiazdy</b>				<b>00:06:28</b>
1.	213	Milewska, Weronika	2006	00:03:14	
2.	113	Milewska, Katarzyna	1978	00:03:14	
<b>14.</b>	<b>Jedyne</b>				<b>00:06:34</b>
1.	219	Jedynak, Julia	2008	00:03:17	
2.	119	Jedynak, Daria	1981	00:03:17	
<b>15.</b>	<b>Szyska Team</b>				<b>00:06:54</b>
1.	101	Szyska, Lena	2010	00:03:27	
2.	201	Szyska, Lukas	1978	00:03:27	
<b>16.</b>	<b>Polskie Piksele</b>				<b>00:06:56</b>
1.	205	Gurakowski, Samuel	2007	00:03:28	
2.	105	Gurakowska-Wydrych, Jolanta	1985	00:03:28	
<b>17.</b>	<b>Lehmann-Düntzsch</b>				<b>00:07:15</b>
1.	218	Düntzsch, Charlotte	2004	00:03:15	
2.	118	Lehmann, Doris	1962	00:04:00	
<b>18.</b>	<b>Stal Gorzow</b>				<b>00:07:26</b>
1.	117	Jedynak, Krzysztof	1978	00:03:43	
2.	217	Jedynak, Maja	2011	00:03:43	
<b>19.</b>	<b>Ipmeni</b>				<b>00:07:32</b>
1.	207	Kozielski, Krzesimir	2005	00:03:37	
2.	107	Kozielska-Szkatula, Elwira	1982	00:03:55	
<b>20.</b>	<b>Team Mimi</b>				<b>00:07:38</b>
1.	223	Kuzmich, Michalina	2010	00:03:43	

**Ergebnis Mannschaften Gesamt >> Treppenlauf <<**

Rang	SN#	Name	Jahrgang	Laufzeiten	Gesamtzeit
2.	123	Kuzmicz, Sylwia	1977	00:03:55	
<b>21.</b>	<b>Glowatzki</b>				<b>00:08:07</b>
1.	214	Glowatzki, Theo	2013	00:04:03	
2.	114	Lehmann, Ralf	1962	00:04:04	
<b>22.</b>	<b>Gumki do Dziel</b>				<b>00:09:24</b>
1.	121	Gomula, Aleksandra	1977	00:04:39	
2.	221	Gomula, Lena	2009	00:04:45	
<b>23.</b>	<b>Glowatzki 2</b>				<b>00:09:38</b>
1.	216	Glowatzki, Malte	2016	00:04:49	
2.	116	Glowatzki, Carolin	1987	00:04:49	