

# Wendisch Rietz

BEGEISTERT



## Wendisch Rietz auf einen Blick

### Spaß und Action

Kinderspielplatz sowie Trimm-dich-Pfad im Kneipp-Park

Familien- und Erlebnispark Scharmuntzelland

Festwiese, kleiner Spielplatz

Fahrradvermietung sowie Funbikes & Carts

### Durchatmen

SATAMA Sauna Resort & Spa

Kneipp-Park & Kneippwinkel

Haus der Chiropraktik

Naturlehrpfad

Apotheke im Zentrum

Campingplatz

### Angeln

Angelkarten in der Tourist-Info

### Nasses Element

Badestrände

Boots-, Surfboard- und Wasserreitervermietung

Kutter- und Schiffsrundfahrten

Tor zur Glubigseenkette

Schleusen

### Haus des Gastes mit Tourist-Information

Veranstaltungsräumen, kleiner Bibliothek »Bücher & mehr« und Ausstellungen

## Variantenreichtum im Grünen

Variatio delectat – Abwechslung erfreut – sagt ein lateinisches Sprichwort. Im staatlich anerkannten Erholungsort Wendisch Rietz tut sie das tatsächlich, mit Angeboten für die ganze Familie – zuallererst im und auf dem Wasser. Denn gen Norden eröffnen sich die 13,9 Quadratkilometer des Scharmützelsees, gen Süden die Glubigseenkette.

Nach Westen der Storkower See, seit 1732 durch den Rietzer Graben mit dem Scharmützelsee verbunden. Von dort ermöglicht die 1862 in Wendisch Rietz erbaute Schleuse den direkten Schiffsverkehr bis nach Berlin.

Weitere Variationen für einen erholsamen und aktiven Urlaub bieten ein weit verzweigtes Wegenetz durch Wald und Flur, gleichermaßen ein-

ladend für Radler, Wanderer und Walker, Badestrände, Familien- und Freizeitpark Scharmuntzelland, Kindertierhof, Sport- und Spielplätze, Kneipp-Park sowie das Haus des Gastes im Ortszentrum. Für Wohlbehagen sorgen Saunalandschaft und Chiropraktik.

Beginnt der Magen zu knurren, lässt sich der Hunger auf vielfältige Weise stillen: Mit einem Imbiss, in Gasthöfen mit regionaler Küche oder im Gourmet-Restaurant. Auf jeden Fall aber mit Fisch aus heimischen Gewässern.

Nach so viel Abwechslung kann man dann Ruhe finden in gemütlichen Ferienwohnungen und -häusern, in behaglichen Appartements oder auf dem Campingplatz.



Unser Tipp ↓

Erleben Sie unberührte Natur bei einer Paddeltour auf der Glubigseenkette

- P** **Parkplätze:** Haus des Gastes, Strandstraße gegenüber Festwiese, Bahnhof, Glubigsee
- FREE** **Freies W-LAN:** Haus des Gastes
- E-Bike-LADESTATIONEN:** Haus des Gastes, Rezeption Ferienpark
- Strom-TANKSTELLE:** Satama Sauna Resort & Spa

### Souvenirs, Angelkarten, Informationen und Zimmervermittlung

Tourismusverein Scharmützelsee e.V. Tourist-Information Wendisch Rietz im Haus des Gastes Kleine Promenade 1 15864 Wendisch Rietz Tel.: 033679 648420 Fax: 033679 648417 tourismus@scharmuetzelsee.de



**TOURISMUSVEREIN Scharmützelsee e.V.**  
www.scharmuetzelsee.de

# Wendisch Rietz

ENTDECKEN



## Scharmuntzeland Wendisch Rietz

Ein liebevoll gestalteter Familien- und Erlebnispark für kleine und große Piraten. Das Spielparadies bietet eine fantastische Erlebniswelt. Kleine Piraten finden hier ein aufregendes Schiffswrack mit Ausguck und können durch spannende Geheimgänge auf Schatzsuche gehen. Zum Toben und Spielen bieten auch der Tarzanschwinger, Hüpfkissen und Kletterwand alles, was Spaß macht. In unserem Mini-Zoo freuen sich unter anderem Ponys, Esel, Alpakas und Ziegen auf liebevolle Streicheleinheiten. Neben Kaninchen und Meerschweinchen können Kinder hier auch Hühner und Enten hautnah erleben. Die Liegewiese und schattige Plätze laden zum Erholen ein. Absolvieren Sie ein paar Golfunden auf der Minigolfanlage, erleben Sie in der Sportarena bei Ballspielen aktiven Freizeitspaß. Bewegung an der frischen Luft macht hungrig. Für unsere Gäste halten wir deshalb in unserer hofeigenen Gastronomie leckere Speisen und Getränke bereit.

**direkt am Fahrradweg  
Bad Saarow – Wendisch Rietz**  
Am Freizeitpark 1  
15864 Wendisch Rietz  
www.scharmuntzeland.de



## Picknick im Blauen

Grüne Wiese, warme Sonne, schattiger Platz am Wasser – ideal, um sich bei einem Picknick zu entspannen. Allerdings ist die richtige Vorbereitung das A und O: Salate und Fingerfood, Teigtaschen, Pizzatecken, Sandwiches, Obst und spritzige Getränke sollten nicht fehlen.



Unser  
Tipp

Führungen im Sommer,  
Veranstaltungen unter  
www.scharmuntzelsee.de

## Richtig kneippen mit diesen einfachen Regeln

**Vor der Kneipp-Anwendung ist sicherzustellen, dass man gesund ist! Auch für kleine Anwendungen gilt: bei Vorerkrankungen erst den Arzt fragen!**

### Regel 1

Gehen Sie langsam ins Wasser. Mit jedem Schritt ziehen Sie Beine und Füße vollständig aus dem Wasser, um sie dann langsam wieder in das Wasser zu tauchen – man nennt das auch den »Storchenschritt«.

### Regel 2

Idealerweise reicht das Wasser bis knapp unter das Knie. Sollte Ihnen das Wasser im ersten Moment zu kalt sein, stellen Sie sich auf die erste Stufe. Die sollte knapp über Ihre Knöchel reichen. Atmen Sie ein paar Mal tief durch, bis Sie sich an die Temperatur gewöhnt haben. Gehen Sie dann erst weiter.

### Regel 3

Versuchen Sie länger als eine Minute, aber nicht länger als zwei Minuten zu kneippen. Gehen Sie dabei langsam, beharrlich und immer im Storchenschritt. Wenn Sie eine weitere Anwendung folgen lassen wollen, sollten Sie sich bis dahin mindestens 60 Minuten Pause gönnen!

### Regel 4

Gehen Sie nach dem Verlassen des Beckens noch einige Schritte vor dem Becken hin und her. Lassen Sie sich erst dann nieder.

### Regel 5

Die Beine bzw. Füße werden nach dem Kneippen nicht etwa abgetrocknet, sondern nur mit dem Handtuch abgestreift. Sollten Beine und Füße dabei leicht rosa sein und sich recht bald ein angenehm warmes Kribbeln einstellen, haben Sie es richtig gemacht.

### Regel 6

Vermeiden Sie nach der Kneipp-Anwendung starke Belastungen. Diese könnten zu stark den Kreislauf belasten (ähnlich wie Sauna). Trinken Sie genug, vorzugsweise klares und stilles Wasser.

Der guten Ordnung halber weisen wir darauf hin, dass die Anlage zur Gemeinde Wendisch Rietz gehört und dass die Benutzung auf eigene Gefahr erfolgt.

## Kneipp-Park Wendisch Rietz

### Kneippen – aber richtig! Kaltes Wasser weckt die Lebensgeister.

Im vergangenen Jahr ist im Erholungsort Wendisch Rietz an der Strandstraße ein Kneipp-Park entstanden. Hier finden Sie einen Trimm-dich-Pfad, eine Meditationswiese, einen Spielplatz und Kneippbecken für Groß und Klein.

Wir wünschen viel Spaß beim Ausprobieren und geben hier eine kleine Hilfestellung.

Das Wasser in den Becken ist klar und kalt und die Temperaturen sind unter 18 Grad Celsius. Kneippen ist kein Abhärtungs-Wettbewerb, sondern dient dem körperlichen Wohlbefinden und regt Kreislauf, Durchblutung und Stoffwechsel an, kräftigt die Venen, hilft gegen Krampfadern, wirkt gegen heiße Beine, fördert den Schlaf bei Anwendung am Abend, hilft bei Migräne, stärkt das Immunsystem und wirkt vegetativ stabilisierend.

Für Menschen mit Harnwegsinfektionen, Blasen- und Nierenkrankheiten, Unterleibsinfektionen und schweren arteriellen Durchblutungsstörungen ist Wassertraten nicht geeignet. Auch während der Menstruation ist Vorsicht geboten. Nicht kneippen bei offenen Wunden oder arterieller Verschlusskrankheit. Den Arzt aufsuchen, falls Ihre Füße nach einem Guss nicht wieder warm werden (Verdacht auf Verschlusskrankheit). Bevor man mit den Füßen in das kalte Wasser steigt, sollten diese warm und gut durchblutet sein. Im Zweifelsfall hilft vor der Anwendung ein wenig Gymnastik!