Fitness in der Natur

Mit der Einweihung im Oktober können wir ein Projekt offiziell abschließen, das eigentlich eine lange Geschichte hat, den bereits 1998 wurde der Trimm-Dich-Pfad angelegt. Viele Jahre lang war ein beliebter Treffpunkt für alle, die sich gerne in der Natur bewegen und gleichzeitig etwas für ihre Fitness tun möchten.

Doch auch ein guter Trimm-Dich-Pfad kommt irgendwann in die Jahre. Geräte werden durch Witterung und Nutzung beansprucht, Wege müssen instandgesetzt werden und auch die Anforderungen an Sicherheit und zeitgemäße Gestaltung verändern sich.

Aus diesem Grunde war es Zeit, unseren alten Trimm-Dich-Pfad grundlegend zu überarbeiten und zu einem modernen Natur-Fit-Pfad weiterzuentwickeln.

Dabei war uns besonders wichtig, den Charakter der Anlage zu erhalten: Bewegung in der Natur, mitten im Grünen und für möglichste viele Menschen zugänglich.

Ein Projekt mit Unterstützung aus dem Regionalbudget.

Ein solches Vorhaben lässt sich natürlich nicht allein mit guten Ideen verwirklichen. Dank gilt an dieser Stelle der Ikom-Stiftland für die Unterstützung unseres Kleinprojekt im Rahmen des Förderprogramms Regionalbudget.

Die Gesamtkosten für die Maßnahme belaufen sich auf rund 11.500 Euro. Besonders erfreulich war die Zusage einer Förderquote von 80 %.

Der Fördergegenstand umfasste unter anderem die Anschaffung neuer Geräte, den Wegebau, die Neumonatge sowie die Beschilderung.

Der Förderantrag wurde am 19. März 2026 gestellt. Der Förderzeitraum erstreckte sich vom 1. April bis zum 20. August 2026. Mit den Arbeiten wurde im Juni begonnen, die Fertigstellung erfolgte im September 2026.

Damit konnten wir innerhalb relativ kurzer Zeit aus einer Idee ein fertiges und attraktives Angebot für unsere Bürgerinnen und Bürger machen.

Zehn Stationen auf 1,2 Kilometern.

Dabei wurde bewusst eine Mischung aus verschiedenen Übungen geschaffen, sodass unterschiedliche Muskelgruppen angesprochen und Koordination, Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer gefördert werden können.

Neu angeschafft wurden unter anderem Battle-Ropes und eine Dip-Bank.

Gleichzeitig haben wir nicht einfach alles Alte entfernt und durch Neues ersetzt. Fünf bereits vorhandene Stationen wurden umgebaut und erneuert. Die übrigen Stationen wurden durch unseren Bauhof in Eigenleistung gefertigt.

Verwendet wurden dabei natürliche und langlebige Materialien wie Robinien-Rundhölzer, Lärchenbretter und Edelstahl.

Damit passt sich der Parcours nicht nur optisch sehr gut in die Umgebung ein, sondern verbindet auch modernes Training mit einem naturnahen Erscheinungsbild.

Eine enorme Leistung unseres Bauhofs.

Besonderer Dank gilt unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des Bauhofs der Stadt Mitterteich, federführend Herrn Joachim Sommer der für den Bau der Geräte die Verantwortung hatte.

Über 400 Arbeitsstunden in Eigenleistung wurden in dieses Projekt investiert.

Das ist eine beeindruckende Zahl und zeigt, wie viel Arbeit tatsächlich hinter einer solchen Maßnahme steckt. Vom Abbau der Altgeräte über die Herstellung und Montage neuer Elemente bis hin zu Wegearbeiten – unser Bauhof hat hier hervorragende Arbeit geleistet.

Für die Nutzerinnen und Nutzer bedeutet das: Die Stationen sind nicht nur attraktiv und funktional, sondern entsprechen auch den notwendigen Sicherheitsstandards.

Ergänzt wird der Parcours durch Infotafeln mit eine Übersichtsplan sowie bebilderten Übungsanleitungen.

Damit ist auf einen Blick erkennbar, wo sich die einzelnen Stationen befinden und wie die Übungen richtig durchgeführt werden.

Ein Angebot für alle Generationen.

Ob sportlich ambitioniert oder einfach nur mit Freude an der Bewegung – jeder kann den Parcours auf seine eigene Weise nutzen.

Und genau das macht dieses Projekt so wertvoll: Es verbindet Sport, Gesundheit, Natur und Gemeinschaft.

Gerade in einer Zeit, in der Bewegung und ein gesunder Lebensstil immer wichtiger werden, brauchen wir solche Angebote direkt vor unserer Haustür.

Der Natur-Fit-Pfad auf der Alm lädt dazu ein, sich aufzuraffen, rauszugehen und aktiv zu werden.

Vielleicht wird aus einer kleinen Runde durch den Wald künftig eine Runde mit zehn Fitnessstationen. Vielleicht wird aus einem Spaziergang eine kleine Trainingseinhalt. Oder vielleicht trifft man sich hier einfach mit Freunden oder der Familie und probiert gemeinsam die verschiedenen Übungen aus.

Dank allen Beteiligten. Der Ikom Stiftland für die finanzielle Unterstützung, den Bayerischen Staatsforsten, unserm Bauhof der Stadt Mitterteich und dem TUS-Mitterteich für die Pflegearbeiten rund um die Skihütte.