

# Illertisser Zeitung

[Startseite](#) > [Illertissen](#) > [Roggenburg](#) > „Wir sind begeistert“: So beurteilen Frauen den neuen Bewegungsparcours am Roggen

## ROGGENBURG

### „Wir sind begeistert“: So beurteilen Frauen den neuen Bewegungsparcours am Roggenburger Weiher

Neue Fitnessgeräte laden entlang des Roggenburger Weihers zwischen Biberach und Meßhofen zum Trainieren ein. Eine Frauengruppe hat sie für uns getestet.

Von **Manuela Rapp** | 11.09.25 - aktualisiert: 13.09.25, 06:00 Uhr



Diese Benutzerinnen empfehlen: Einfach mal den Bewegungsparcours entlang des Roggenburger Weihers ausprobieren.

Foto: Manuela Rapp

Ein Bewegungsparcours im Freien, der jederzeit zugänglich und barrierefrei ist, und das alles in wunderschöner Lage: Wo gibt es das? Na entlang des Roggenburger Weihers. Erst im Juli wurde er eingeweiht. „Das Thema Bewegung ist wichtig“, findet Sandra

Anders-Hochenbleicher. Dranbleiben müsse man, denn: „Wer rastet, der rostet“, zitiert die Quartiersmanagerin des Roggenburger Strategieprozesses „Gut alt werden können“ ein altbekanntes Sprichwort. „Selber etwas tun, das ist so wichtig“, betont sie.

Mitmachen - mit diesem Appell trifft Anders-Hochenbleicher, die selbst Übungsleiterin für Prävention für Erwachsene ist, genau den Nerv von Maria Hupfauer, Sabine Leutenmaier und Waltraud Moll. Die drei Frauen treffen sich mit der Quartiersmanagerin direkt entlang der Strecke und möchten die vom Förderkreis für Pflegebelange Weißenhorn/Pfaffenhofen/Roggenburg gespendeten acht Geräte auf Einladung unserer Redaktion einmal ausprobieren. „In der freien Natur ist es ganz anders als im Fitness-Studio“, beschreibt Anders-Hochenbleicher das Ambiente.

---

### Rätselspaß – Machen Sie mit

Bereit für Ihr tägliches Gehirntraining? Fordern Sie sich heraus mit kostenlosen Kreuzworträtseln, knacken Sie Sudokus und lösen knifflige Wortpuzzles.



JETZT RÄTSEL KNACKEN

### Die Geräte sind für Menschen ab 1,40 Meter und bis maximal 150 Kilogramm geeignet

Errichtet worden ist der Trimm-Dich-Pfad im Zuge der Bauarbeiten zum Geh- und Radweg zwischen Biberach und dem Kreisverkehr Meßhofen. Was Sandra Anders-Hochenbleicher hervorhebt: „Er ist offen für jeden, egal welche Fähigkeiten und Fitnessstand man hat.“ Geeignet sei der Bewegungsparcours für Personen ab einer Größe von 1,40 Meter und bis zu einem Gewicht von 150 Kilogramm. „Von der Qualität her sind die Geräte der Firma Playfit sehr hochwertig“, betont sie.

Die Verwaltungsmitarbeiterin muss es wissen, schließlich war sie es auch, die die Ausstattung der Sportanlage auswählen durfte. Über Kraft, Ausdauer bis hin zu Beweglichkeit – trainiert werden sollen unterschiedliche Partien des Körpers und der Muskulatur, aber auch der Koordination.

### Weitere Themen



#### JAKOBERVORSTADT

### Cuor di Luisa: Konditorin aus Rom eröffnet neuen Laden am Augsburger Jakobsplatz

Fridtjof Atterdal



#### MINDELHEIM

### Umbau an der Baywa-Kreuzung: Jetzt gibt es ein offizielles Startdatum

Philipp Duba

Dass der Pfad neben der Fahrbahn liegt, ist das ein Hindernis herzukommen? Waltraud Moll aus Biberach stören die Autos nicht, aber: „Schön wäre, wenn es mehr Bewuchs geben würde, dass man nicht so reinsieht“, sagt sie. Maria Hupfauer spricht von Zufriedenheit und Ruhe: „Man schaut in die freie Natur.“ Der Parcours sei vor der Haustür. Sie werde das Angebot zukünftig nutzen, hat sich die Schießenerin vorgenommen. Man könne es sich zeitlich einplanen. Das Angebot sei etwas für Körper, Geist und Seele. Sabine Leutenmaier wiederum überlegt: „Wenn man ins Fitnessstudio geht, rafft man sich nicht so auf.“ Beim Parcours hingegen sei man frei, spontan. Was das Mitglied des SV Biberach noch erwähnt: „Man kann Zeit zusammen verbringen, wenn man mit jemandem hingeh.“

#### ROGGENBURG

### Eine abgeschiedene Liegefläche und Bootsverleih: Deshalb lohnt sich ein Besuch am Roggenburger Klosterweiher

Dominik Thoma



Der soziale Aspekt ist auch den „Machern“ des Freiluft-Fitnessstudios wichtig: Sich trauen und rausgehen, appelliert Sandra Anders-Hochenbleicher gerade auch an ältere Menschen. Ihr Wunsch: „Vielleicht kristallisiert sich eine kleine Gruppe heraus.“ Der Roggenburger Weiher sei ein neutraler Ort, wo sich jeder zugehörig fühle, meint sie. Es soll dort jedenfalls Outdoor-Kurse geben. Sie würde sich auch freuen, wenn die Sportvereine

den Bewegungsparcours in ihr Programm mit einbeziehen würden. Und wer möchte, kann laut Anders-Hochenbleicher im Herbst an einer Schulung als Trainer für die Geräte mitmachen.

Die Abstände zwischen den drei Standorten der Geräte sieht Sabine Leutenmaier als „Bewegungsstation-Weg“. Das Schöne: „Man kann von verschiedenen Seiten beginnen.“ Aber jetzt mal ran an die Geräte. Da steht am Rastplatz beispielsweise ein Ganzkörpertrainer. Ziel dabei: Ausdauer, Koordination, aber auch alle wichtigen Muskelgruppen stärken. Maria Hupfauer lobt die „sehr gute Erklärung“. Dazu befindet sich eine Tafel jeweils am Gerät, ebenso gibt es einen QR-Code und die Playfit-App. „Erstmal leicht anfangen“, rät die Quartiersmanagerin. Denn: Es gibt drei Trainingsstufen – leicht, mittel und schwer.

### **Die Geräte am Roggenburger Weiher bauen nicht aufeinander auf**

Maria Hupfauer spürt ihren Herzschlag. „Die Hände brauchen Kraft“, sagt sie. Sabine Leutenmaier sagt: „Ich bin begeistert.“ Arme, Beine, Kopf würden trainiert, ebenso gehe es ums Gleichgewicht. „Man muss konzentriert sein.“ Wer leicht an seine Grenze komme, je nach seiner eigenen Fitness, solle dann auch aufhören, rät Sandra Anders-Hochenbleicher. Ebenso würden die Geräte nicht aufeinander aufbauen, sondern orientierten sich ganz individuell an den Fähigkeiten der Benutzerinnen und Benutzer.

Sabine Leutenmaier ergänzt: „Wenn ich kein Gerät kennen würde, würde ich es trotzdem aufs Geratewohl ausprobieren.“ Durch die Bilder könne man sich gut orientieren, es sei gut erklärt. „Man könnte bei jeder Station einsteigen“, betonen alle drei Frauen. Und auch an Leute mit Einschränkungen in der Bewegung sei gedacht worden.

Nach weiteren (Probe-)Stationen am Klimmzugtrainer und am Beweglichkeitstrainer nach ihren Eindrücken befragt, kommt ein einstimmiges „Wir sind begeistert.“ Es gebe nichts auszusetzen, sagen die drei Frauen. „Jeder wird etwas finden“, glaubt Waltraud Moll.