



## Mit wenig Aufwand ein neues Sportangebot für alle Generationen schaffen

Mit dem Bänkli-Fit-Weg hat Jonschwil ein schnell und günstig umsetzbares Sportangebot lanciert. Dieser nutzt bereits bestehende Sitzbänke in der Natur als Trainingsgeräte mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden.



# Der Bänkli-Fit-Weg wird zum sportlichen Treffpunkt für die Gemeinde.



## Über das Projekt

Eine Sitzbank ist auch ein Fitnessgerät: Diese Idee steht hinter dem Ende 2022 eröffneten Bänkli-Fit-Weg, der um einen bewaldeten Hügel zwischen den Dörfern Jonschwil und Schwarzenbach führt. «Wir wollten mit wenigen Mitteln ein Angebot schaffen, das Menschen verschiedenster Generationen zur Bewegung animiert», sagt Florina Neff. Die 40-jährige Schwarzenbacherin war jahrelang im örtlichen Turnverein aktiv und bildete sich bei der Stiftung Hopp-la weiter. Die Stiftung fördert generationsverbindende Bewegungsangebote – und solche setzt Neff im Auftrag der Gemeinde zwischen den Dörfern Jonschwil und Schwarzenbach um.

Der Bänkli-Fit-Weg beim Jonschwiler Bärensberg ist rund 1,5 Kilometer lang. Wer ihn entlangspaziert oder -joggt, trifft regelmässig auf Sitzbänke, bei denen Tafeln verschiedene Kraft- und Gleichgewichtsübungen zeigen. Diese sind immer in drei Schwierigkeitsstufen vorgestellt. «So können Menschen mit verschiedenen Möglichkeiten die Übungen ausprobieren», sagt Neff.

Um die Kraft- und Balanceübungen auszuführen, braucht es eben nur Bänke, an einigen der ins-

gesamt zehn Posten hat die Gemeinde zusätzlich verschieden hohe Betonelemente aufgestellt. Neff macht beim Rundgang beispielsweise Liegestütze oder Kniebeugen, wobei sie die Hände auf Bänke oder die Füsse auf Betonblöcke ablegt. Oder sie stärkt ihren Rumpf mit sitzendem Beinheben oder im sogenannten «liegenden X», bei dem sie sich mit einer Hand an einer Bank abstützt. «Die Übungen legen einen Fokus auf die Rumpf- und Beinkraft. Davon profitieren vor allem Seniorinnen und Senioren, denn ein starker Unterkörper fördert die Balance.» Dass viele Sportvereine aus der Gemeinde den Weg regelmässig nutzen, zeige zudem, dass dieser dank der unterschiedlichen Schwierigkeitsstufen auch für sportliche Menschen Herausforderungen biete.

Im Sommer 2023 gab es in Jonschwil erstmals eine Bänkli-Fit-Woche, um das Angebot noch bekannter zu machen. Diese Woche soll jährlich stattfinden. Bereits interessieren sich andere St.Galler Gemeinden für das Konzept. Denn anders als für einen Vita Parcours braucht es bei einem Bänkli-Fit-Weg fast keine baulichen Veränderungen und nur wenig Material. «Der Weg ist zu einem neuen Treffpunkt geworden und belebt so auch die Gemeinde», sagt Neff.

# Der Weg kann die Generationen zur gemeinsamen Bewegung anleiten.

Stefan Frei war bis Juni 2023 während rund 23 Jahren Gemeindepräsident von Jonschwil. Im Interview spricht er über die Hintergründe des Bänkli-Fit-Weges.

## Die klassischen Vita Parcours kennt man aus vielen Gemeinden. Wieso hat sich Jonschwil dafür entschieden, einen eigenen Bänkli-Fit-Weg zu entwickeln?

Die Idee entstand während der Coronapandemie. Weil damals Fitnesscenter und anfangs auch weitere Sportplätze geschlossen waren, verlegten viele Menschen ihr Training in die Natur. Weil es in Jonschwil keinen Vita Parcours gibt, wollten wir etwas Eigenes realisieren. Der Anspruch dabei war, ein möglichst einfach umsetzbares Bewegungsangebot für die Bevölkerung zu schaffen. Es sollte dafür zudem weder viel Material noch aufwändige Bewilligungsverfahren brauchen. Zudem ist der Bänkli-Fit-Weg ideal zwischen den Dörfern Jonschwil und Schwarzenbach gelegen. Autofahrten zum Trainingsort sind damit nicht nötig. Das macht den Bänkli-Fit-Weg sehr niederschwellig. Zu Fuss oder mit dem Velo ist man in wenigen Minuten vor Ort und kann sofort loslegen.

## Wie verlief die Umsetzung der Idee?

Wir haben von Anfang an viel Unterstützung aus der Gemeinde erhalten. So sagten etwa die Grundeigentümer, deren Land an den Weg angrenzt, sofort ja zum Projekt. Und das Interesse der Sportvereine vor Ort war ebenfalls erfreulich. Florina Neff, die von der Gemeinde ein Mandat zur Bewegungsförderung hat, hat dann die Übungen zusammengestellt und auch die Herstellung der Tafeln, die die verschiedenen Schwierigkeitsstufen zeigen, koordiniert. Jonschwil stellt die Vorlagen für diese Tafeln anderen Gemeinden bei Interesse kostenlos zur Verfügung – so können diese einen eigenen Bänkli-Fit-Weg noch einfacher planen und umsetzen. Weil der Weg damit auch eine Art Modellprojekt ist, wurden wir vom Amt für Sport des Kantons St.Gallen unterstützt. Es hat die Hälfte der Kosten von insgesamt rund 4000 Franken übernommen.

## Wie sind bisher die Rückmeldungen?

Diverse Vereine nutzen den Weg regelmässig für Trainings. Jonschwil hat eine grosse Vielfalt an Vereinen, darunter viele im Sportbereich. Dass diese einen zusätzlichen Trainingsort erhalten haben, ist wertvoll. Ansonsten haben wir mit der Bänkli-Fit-Woche im Sommer versucht, das Angebot weiter in der Gemeinde bekannt zu machen. Es gibt auch über die Gemeindegrenzen hinaus Interesse. So hat mittlerweile die Gemeinde Wildhaus-Alt St.Johann das Konzept übernommen und ebenfalls einen Weg eröffnet.

## Sie waren bis im Sommer 2023 während fast 23 Jahren Gemeindepräsident von Jonschwil. Welche Bedeutung hat der Bänkli-Fit-Weg für die Gemeinde aus Ihrer Sicht?

Er ist ein niederschwelliger Treffpunkt, der auch verbindend wirken kann: Ich könnte mir zum Beispiel gut vorstellen, den Weg mit meinem Enkel zu absolvieren. Wir könnten uns dabei gegenseitig vorzeigen, wie wir die Übungen umsetzen – je nach unseren Fähigkeiten. So kann der Weg verschiedene Generationen zur gemeinsamen Bewegung anleiten.



### Stefan Frei

Ehemaliger  
Gemeindepräsident  
Jonschwil



## Facts

### Hintergrund

Ein Bänkli-Fit-Weg ist ein Fitnessangebot, das Gemeinden rasch und kostengünstig umsetzen können: Er nutzt bestehende Infrastruktur und braucht abgesehen von Tafeln und Betonelementen kein Material. Die unterschiedlich schwierigen Fitnessübungen bringen Menschen verschiedener Fähigkeiten und Generationen zusammen.

### Projektbegleitung

Gemeinde Jonschwil  
Amt für Sport, Kanton St.Gallen  
Stiftung Hopp-la

### Finanzierung Konzept Bänkli-Fit-Weg

Da Jonschwil mit dem Bänkli-Fit-Weg ein Modellprojekt entwickelt hat und die Vorlagen für die Tafeln auch anderen Gemeinden kostenlos zur Verfügung stellt, hat das kantonale Amt für Sport die Hälfte der Entwicklungskosten übernommen.

### Kontakt

Wollen Sie in Ihrer Gemeinde ebenfalls einen Bänkli-Fit-Weg umsetzen? Wenden Sie sich an [gemeinde@jonschwil.ch](mailto:gemeinde@jonschwil.ch).