



Jonschwil  
Schwarzenbach  
Bettenau  
Oberrindal

Ausgabe 9 | 24. April 2020

# GEMEINDEAKTUELL

**Corona: Zwischenstand**

**Abstimmungsergebnisse  
vom 19. April 2020**

## AKTUELLES

### ZWISCHENSTAND CORONA

Die ausserordentliche Lage aufgrund des Corona-Virus dauert mittlerweile bereits sechs Wochen. Der Bundesrat hat bekanntgegeben, dass eine vorsichtige schrittweise Aufhebung der Einschränkungen eingeleitet wird. Das Gemeindemodul sorgt weiterhin dafür, dass die Massnahmen von Bund und Kanton umgesetzt werden. Der Information der Bevölkerung wird dabei grosses Gewicht beigemessen. Dazu gehört auch die Verteilung kleiner Aufmerksamkeiten, welche mithelfen sollen, dass niemandem die Decke auf den Kopf fällt.

#### Kredite beschlossen

Der Gemeinderat nimmt an jeder Sitzung Kenntnis vom Zwischenstand und genehmigt die nötigen Finanzen. Bisher musste der Gemeinderat Kredite im Gesamtbetrag von rund Fr. 50 000 genehmigen. Diese Ausgaben betrafen den Einkauf von Desinfektionsmitteln für die Gemeinde-Anlagen, Warnhinweistafeln, Zusatzausgaben für die Informatik sowie eine finanzielle Unterstützung für die Kindertagesstätte Schwarzenbach (Kita). Die Anordnung des Bundes zur Offenhaltung der Kindertagesstätten und die gleichzeitige Aufforderung an die Eltern, die Kinder zu Hause zu behalten, hat zu einer schwachen Auslastung der Kita mit entsprechenden finanziellen Folgen geführt. Der Gemeinderat hat deshalb beschlossen, die Ausfälle zu übernehmen, falls Bund oder Kanton keine Mittel dafür einsetzen. Die Unterstützung erfolgt in der Überlegung, dass die Kita sowohl während der Krise (siehe Text zur Kinderbetreuung) als auch in normalen Zeiten ein wichtiges Angebot der familienergänzenden Kinderbetreuung ist, das unbedingt beibehalten werden muss.

#### Kinderbetreuung nach Frühlingsferien

Nach den Frühlingsferien konnte der normale Schulunterricht (noch) nicht aufgenommen werden, d.h. es gibt weiterhin eine Unterrichtsform ohne Präsenz in den Schulhäusern. Die Verantwortlichen der Schule orientieren die Eltern dazu genauer.

Für Eltern, welche aus einem triftigen Grund die Betreuung nicht privat organisieren können (z. B. berufliche Verpflichtungen, gesundheitliche Gründe etc.), hat die Gemeinde die Kinderbetreuung organisiert. Die Betreuung erfolgt in Kleingruppen und wird in erster Linie durch Mitarbeitende der Kindertagesstätte Schwarzenbach wahrgenommen. Bei grösserer Nachfrage werden weitere Betreuungspersonen (z. B. Jugendarbeiterinnen, Personal der Schulen) hinzugezogen. Im Grundsatz übernehmen die Betreuungspersonen die gleichen Aufgaben, welche die Eltern bei einer privaten Betreuung wahrnehmen.

Die Betreuung wird in drei Blöcken von 8.00 bis 11.40 Uhr, von 11.40 bis 13.30 Uhr (inkl. Mittagessen) und von 13.30 bis 16.00 Uhr angeboten. Für die Nutzung der Kinderbetreuung ist am Vortag bis spätestens 16.00 Uhr eine Anmeldung mit einem Formular online an [gemeinde@jonschwil.ch](mailto:gemeinde@jonschwil.ch) einzureichen. Für die Betreuung während der Mittagszeit (inkl. Essen) wird pro Kind ein Betrag von Fr. 9 verlangt.

#### Postleistungen zu Hause für besonders gefährdete Seniorinnen und Senioren

Die Schweizerische Post bietet den Bargeldbezug, das Bezahlen von Rechnungen und das Abholen von Sendungen an der Haustüre an. Dafür wird eine einmalige Registrierung und Anmeldung vorausgesetzt. Personen, die diese Dienstleistung gerne in Anspruch nehmen würden, melden sich bitte bei der Gemeindeverwaltung unter der Telefonnummer 071 929 59 29.

### GENEHMIGUNGEN DES KANTONS

Im Spätherbst 2019 lagen ein Gewässerprojekt, zwei Teilstrassenpläne sowie Signalisationsänderungen im Bereich Schule bis Aeuelistrasse Schwarzenbach öffentlich auf. Nachdem alle nötigen Vereinbarungen mit den Grundeigentümern abgeschlossen sind und keine Einsprachen mehr pendent sind, konnten beim Kanton für die verschiedenen Teilprojekte die nötigen Bewilligungen eingeholt werden. Die zuständigen Ämter des Baudepartementes sowie die Kantonspolizei haben im Zeitraum Februar bis April 2020 folgende Bewilligungen erteilt:

- Hochwasserschutzprojekt «Durchlass Schwarzenbach»
- Teilstrassenplan Bach-/Aeuelistrasse

### IMPRESSUM

**Amtliches Publikationsorgan  
der Politischen Gemeinde Jonschwil**

**Herausgeber, Redaktion und Inseterverwaltung:**  
Politische Gemeinde Jonschwil

**Gestaltung und Druck:**  
Cavelti AG, Gossau

**Auflage:** 1700 Ex.

**Erscheinung:** Alle 14 Tage

- Teilstrassenplan Schulstrasse Schwarzenbach (Teilumklassierung/Umgestaltung)
- Signalisationen im Bereich der Schulstrasse Schwarzenbach

### Baustart Ende April 2020

Die Stimmbürger haben an der Urnenabstimmung vom 19. April 2020 die notwendigen Kredite zur Umsetzung dieser Projekte mit deutlichem Mehr genehmigt. Die Bauarbeiten wurden anfangs 2020 ausgeschrieben und wurden vom Gemeinderat an die Firma **Oberhänsli Bau AG, Mosnang**, vergeben. Mit den Bauarbeiten wird gegen Ende April 2020 gestartet. Sie werden bis ins Jahre 2021 dauern. Die Bauleitung obliegt der **Nardone Ingenieure AG, Martin Gmür**, neuer Leiter der Abteilung Bau und Infrastruktur, wird die Arbeiten seitens Gemeinde begleiten.

### VORSICHT: ERHEBLICHE BRANDGEFAHR

Die trockenen, warmen und niederschlagsarmen Tage haben die Waldbrandgefahr im ganzen Kanton auf **«erheblich»** ansteigen lassen. Die Wetteraussichten versprechen keinen Niederschlag, viel Sonnenschein und Temperaturen von über 20 Grad. **Die Gemeinde bittet die Bevölkerung, grösste Vorsicht walten zu lassen.** Einige Gemeinden im Kanton St.Gallen haben ein lokales Feuerverbot im Wald und in Waldesnähe erlassen: Pfäfers, Bad-Ragaz, Mels, Vilters-Wangs, Sargans, Flums, Walenstadt, Quarten, Amden, Weesen, Wartau, Sevelen, Grabs, Buchs, Gams, Sennwald, Degersheim, Flawil, Gossau und die Stadt Wil.

### (Noch) kein Feuerverbot in Jonschwil

Die Gemeinde Jonschwil verzichtet vorerst auf ein absolutes Feuerverbot, ruft aber die Bevölkerung zu grösster Vorsicht auf. Folgende Verhaltenshinweise helfen massgeblich einen Wald- oder Flurbrand zu vermeiden:

- Nur in bebauten Feuerstellen ein Feuer entfachen
- Feuer unter Kontrolle halten
- Feuer vor dem Verlassen vollständig mit Wasser löschen
- Bei starkem Wind auf Feuer verzichten
- Keine Raucherwaren wegwerfen

Die Mitteilung zur Waldbrandgefahr gibt den Stand vom 17. April 2020 wieder. Falls aufgrund einer weiteren Verschärfung der Situation ein Feuerverbot ausgesprochen werden muss, wird dies zu gegebenem Zeitpunkt auf der Webseite der Gemeinde publiziert. Zusätzlich würden an verschiedenen Orten Plakate aufgehängt.

### Verbrennung Grünmaterial: Grundsätzlich verboten

Im Umgang mit Feuer und Feuerwerk ist grundsätzlich grosse Vorsicht geboten. Das Verbrennen von nicht ausreichend trockenen Grünabfällen ist gemäss Luftreinhalte-Verordnung grundsätzlich verboten. Im Falle von Räumungsfeuern hat die Praxis gezeigt, dass das Grünmaterial nie ausreichend trocken ist. Wiederhandlungen gegen dieses Verbot werden geahndet. Die Gemeinden können Auskunft erteilen und Bewilligungen ausstellen.

### Was gehört NICHT ins Abwasser?

Die Mitarbeiter der Abwasserreinigungsanlage stellen immer wieder fest, dass problematische Stoffe über das Schmutzwasser entsorgt werden. Mit diesen Abfällen wird die Kanalisation belastet und die Abwasserreinigung erschwert. Es entstehen grosse Schäden und im Endeffekt ergeben sich unnötig hohe Betriebskosten.

### Medikamente aller Art

Arzneimittel können auch in modernen Kläranlagen nur zum Teil oder gar nicht entfernt werden – gelangen sie in den Wasserkreislauf, so belasten sie die Umwelt und sind eine Gefahr für die Gesundheit. Abgelaufene Tabletten, Säfte und Tropfen entsorgen Sie bitte über die Spezialentsorgung des Zweckverbands Abfallverwertung Bazenhaid (ZAB). Oder fragen Sie bei Ihrem nächsten Einkauf in Ihrer Apotheke, ob Sie dort abgelaufene Medikamente abgeben dürfen.

### Feuchte Reinigungs-, Baby-, Brillen-, Erfrischungs- und Schminktücher

Haushaltstücher mit ihren langen Kunststofffasern verstopfen die Pumpen im Abwassernetz. Fällt ein Pumpwerk aus, staut sich das Abwasser in der Kanalisation – unter Umständen bis in den privaten Keller hinein.

Diese Tücher bitte unbedingt im Hausmüll entsorgen!

### Farben, Lösungsmittel und Chemikalien

Diese Flüssigkeiten können in der Kanalisation explosive oder giftige Gase bilden. Die Inhaltsstoffe werden in der Kläranlage nur zum Teil oder gar nicht entfernt.

Möglichkeiten zur Entsorgung gibt es bei der kantonalen Giftsammelstelle an der Flawilerstrasse 39, Wil, oder bei der regelmässig stattfindenden Sondermüllsammelaktion.

**Hygieneartikel, Zigarettenkippen und Sonstiges**

Windeln, Slipeinlagen und Tampons gehören genauso wenig ins Abwasser wie Kondome. Das Gleiche gilt für Textilien, Katzenstreu und Zigarettenkippen. Diese Abfälle verursachen einen hohen Reinigungsaufwand und entsprechen nicht dem Gewässerschutz.

Bitte unbedingt im Hausmüll entsorgen!

**Speisereste, Öl und Fett**

Nahrungsmittel im Abwasser locken Ratten an. Öl und Fett verschmutzen die Abwasseranlagen. Die Reinigung ist sehr mühsam (zum Beispiel bei Schiebern). Es kann zu Geruchsbelästigungen aus dem Kanal führen.

Fettrückstände mit einem Papiertuch aus der Pfanne saugen und bitte im Hausmüll entsorgen!

Die Verantwortlichen für die Abwasserbehandlung danken Ihnen für Ihren Beitrag zu sauberem Wasser.

**Wattestäbchen**

Sie können Pumpen verstopfen und so den Abwassertransport zur Kläranlage behindern.

Wattestäbchen gehören in den Hausmüll und nicht in die Kanalisation!

**GUTE REINIGUNGSLEISTUNG DER ARA****Der Kontrollbericht 2019 des Kantons für die ARA Schwarzenbach bestätigt die Qualität des Abwassers und die kompetent geleistete Arbeit auf der ARA.**

Im Gebiet Salen – in der Nähe der Thur, mit einer Zufahrt direkt ab Kreisel – steht die Kläranlage Schwarzenbach. Hier wird das Abwasser der Gemeinde Jonschwil sowie der Dörfer Niederstetten und Oberstetten gereinigt und

anschliessend in die Thur geleitet. Täglich wurden im Jahresdurchschnitt 1 546 Kubikmeter Abwasser (Vorjahr 1 253) gesäubert und wieder dem natürlichen Gewässer abgegeben. Im Jahr ergibt dies eine Abwassermenge von 564 173 m<sup>3</sup>.

**Gute Noten**

Das kantonale Amt für Umwelt und Energie (AFU) überwacht die Abwasserreinigungsanlagen im Kanton. In regelmässigen Abständen werden Kontrollen der Betriebsführung sowie der Abwasser- und Reinigungsqualität durchgeführt. Zur Beurteilung werden Abwasserproben entnommen und untersucht. Auch die Reinigungsleistung wird bewertet. Der Bericht des AFU stellt der ARA Schwarzenbach ein gutes Zeugnis aus. Auch die Eigenkontrolle und die interne Dokumentation der Messdaten wurden überprüft. Es wird bestätigt, dass diese Arbeiten gewissenhaft erfolgen. Dem Jahresbericht der Kläranlage kann entnommen werden, dass die vorgeschriebenen Werte mehrheitlich eingehalten wurden.

**Klärschlamm entwässerung**

Der Klärschlamm aus der ARA Schwarzenbach wird in der ARA Wil entwässert. Im Jahr 2019 wurden 2 172 Kubikmeter ausgefauter Klärschlamm (Vorjahr: 1 910) mit einer Trockensubstanz von 57,8 Tonnen geliefert und anschliessend mittels thermischer Verwertung durch den Zweckverband Abfallverwertung Bazenhaid (ZAB) entsorgt. Weiter wurden beim Grobfang der ARA rund 14,4 Tonnen Material zurückbehalten und entsorgt. Beim Sandfang fielen 9,4 Tonnen an.

**Energie: 29 % Eigendeckung**

Im Jahr 2019 wurden auf der ARA 77 897 m<sup>3</sup> Gas produziert und mit dem eigenen Blockheizkraftwerk verwertet. Der Stromverbrauch der ARA konnte damit zu 29 % aus Eigenproduktion gedeckt werden. Er lag damit höher als im Vorjahr (27 %). Die restlichen 71 %, die vom EW-Netz bezogen werden mussten, entsprechen 280 401 kWh (Vorjahr: 307 064 kWh).

**BAUSTELLEN-NEWSLETTER****Die Baukommission hat weitere Aufträge vergeben:**

- Allgemeine Schreinerarbeiten: Anderegg AS-Schreiner GmbH, Schwarzenbach
- Audio- und Videoanlagen: R+R SonicDesign AG, St. Gallen
- Brandabschottungen: AGI AG, Flawil
- Bühnentechnik mit Bühnenbau, Obermaschinen/Vorhänge, Aula und Beleuchtung Aula/Mehrzweckhalle: Eberhard Bühnenbau AG, Ebnet-Kappel
- Hebebühne/Personenlift: UP AG, Gossau

- Wandschränke/Gestelle: Schreinerei Egli AG, Niederstetten
- Wandtafeln/mobile Tafeln/Aufhängeschienen: Embru-Werke Mantel & Cie. AG, Rüti ZH

#### Arbeitsvergaben in Vorbereitung

- Einfriedungen
- Kücheneinrichtungen Office
- Kücheneinrichtungen Schreinerarbeiten
- Rasenfläche Spielwiese
- Schiebefaltwand
- Wandbeläge Plattenarbeiten
- Gitterbleche
- Grossbildschirme
- Mobiliar Aula/Mehrzweckhalle, Büros, Sitzungszimmer, Schulräume

#### Finanzieller Zwischenstand

Für den Bau wurden bis Ende April 2020 Verträge im Wert von knapp 15 Mio. Franken abgeschlossen. Abgerechnet sind bisher Kosten von rund 6.8 Mio. Franken.

Es folgen mehrere Aufnahmen vom 6. und 7. April 2020 zur Dokumentierung des Baufortschritts.



Eingang zur Mehrzweckhalle



Lifteinbau



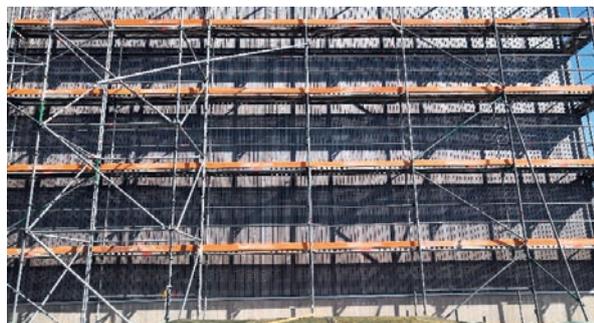
Bewertung und Probesitzen für die Auswahl des Mobiliars



Ständerbau



Eingang zum Schultrakt



Fassade



Flachdach

## DIVERSE ARBEITSVERGABEN

Nachdem die Stimmbürger am 19. April 2020 das Budget 2020 genehmigt haben, wurden folgende Arbeiten vergeben:

- Sanierung Turnhallendach Schulhaus Sonnenrain:  
Dachdecker- und Spenglerarbeiten: **Martin Schö-  
nenberger AG, Schwarzenbach**
- Deckbelagseinbau Wingartenstrasse: **Ed. Vetter AG,  
Lommis/Wil**
- Deckbelagssanierung Notkerstrasse: **Toldo AG, Wil**
- Erneuerung Beleuchtung Kindergartenzimmer  
Schwarzenbach: **Elektro Zwick AG, Schwarzen-  
bach**
- Erneuerung Beleuchtung Korridor und Lehrerzimmer  
Sonnenrain: **Elektro Zwick AG, Schwarzenbach**
- Sanierung Rand- und Bordsteine diverse Gemein-  
destrassen: **RSAG, Ziegelbrücke**
- Spülung Strassenschächte: **Enderli AG, Henau**

## HOL- UND BRINGTAG 2020

Der Hol- und Bringtag am **Samstag, 9. Mai 2020 im OZ Degenau im Innenhof** findet **nicht** statt. Der nächste Hol- und Bringtag wird erst im Jahr 2021 durchgeführt. Wir bitten Sie um Verständnis.

# WAHLEN/ABSTIMMUNG

## ABSTIMMUNGSRISULTATE

### Kantonale Volksabstimmung

Erneuerungswahl der Mitglieder der Regierung (2. Wahl-  
gang)

Stimmberechtigte	2600
eingelegte Stimmzettel	883
davon leer	4
davon ungültig	0
Stimmbeteiligung	34,0 %

### Stimmen haben erhalten:

Götte Michael, SVP	495
Tinner Beat, FDP	438
Bucher Laura, SP	413
Vereinzelte	6

### Kommunale Volksabstimmung

Jahresrechnung 2019 und Antrag 1 der  
Geschäftsprüfungskommission

Stimmberechtigte	2600
eingelegte Stimmzettel	872
davon leer	18
davon ungültig	0
Stimmbeteiligung	33,5 %

**Ja 828**

Nein 26

Budget und Steuerplan für das Jahr 2020 und Antrag 2  
der Geschäftsprüfungskommission

Stimmberechtigte	2600
eingelegte Stimmzettel	869
davon leer	23
davon ungültig	1
Stimmbeteiligung	33,4 %

**Ja 788**

Nein 57

Bruttokredit von Fr. 715'000 für das Projekt Bachdurch-  
lass Schwarzenbach

Stimmberechtigte	2600
eingelegte Stimmzettel	877
davon leer	17
davon ungültig	0
Stimmbeteiligung	33,7 %

**Ja 554**

Nein 306

### Rechtsmittelbelehrung:

Binnen einer Frist von vierzehn Tagen seit der Abstimmung kann betreffend diese Abstimmung beim Departement des Innern, Regierungsgebäude, 9001 St.Gallen, schriftlich Beschwerde erhoben werden (Art. 110 des Gesetzes über Wahlen und Abstimmungen [sGS 125.3] i.V.m. Art. 164 f. des Gemeindegesetzes [sGS 151.2]).

Wir danken allen aktiven Stimmbürgern für die Teilnahme an der Volksabstimmung.

**Abstimmungsergebnisse der Dorfkorporation****Jonschwil**

Jahresrechnung 2019 mit Bericht und Antrag 1 der Geschäftsprüfungskommission

Stimmberechtigte	1195
eingelegte Stimmzettel	262
davon leer	1
davon ungültig	4
Stimmbeteiligung	21,9 %

**Ja 255**

Nein 2

Budget 2020 mit Bericht und Antrag 2 der Geschäftsprüfungskommission

Stimmberechtigte	1195
eingelegte Stimmzettel	262
davon leer	1
davon ungültig	4
Stimmbeteiligung	21,9 %

**Ja 255**

Nein 2

**Rechtsmittelbelehrung:**

Binnen einer Frist von vierzehn Tagen seit der Abstimmung kann betreffend dieser Abstimmung beim Departement des Innern, Regierungsgebäude, 9001 St.Gallen, schriftlich Beschwerde erhoben werden (Art. 110 des Gesetzes über Wahlen und Abstimmungen sGS 125.3] i.V.m. Art. 164 f. des Gemeindegesetzes [sGS 151.2]).

Wir danken allen aktiven Stimmbürgern für die Teilnahme an der Volksabstimmung.

**Abstimmungsergebnisse der Dorfkorporation****Schwarzenbach**

Jahresrechnung 2019 mit Bericht und Antrag 1 der Geschäftsprüfungskommission

Stimmberechtigte	1305
eingelegte Stimmzettel	306
davon leer	2
davon ungültig	4
Stimmbeteiligung	23,4 %

**Ja 290**

Nein 10

Budget 2020 mit Bericht und Antrag 2 der Geschäftsprüfungskommission

Stimmberechtigte	1305
eingelegte Stimmzettel	306
davon leer	3
davon ungültig	4
Stimmbeteiligung	23,4 %

**Ja 289**

Nein 10

**Rechtsmittelbelehrung:**

Binnen einer Frist von vierzehn Tagen seit der Abstimmung kann betreffend diese Abstimmung beim Departement des Innern, Regierungsgebäude, 9001 St.Gallen, schriftlich Beschwerde erhoben werden (Art. 110 des Gesetzes über Wahlen und Abstimmungen [sGS 125.3] i.V.m. Art. 164 f. des Gemeindegesetzes [sGS 151.2]).

Wir danken allen aktiven Stimmbürgern für die Teilnahme an der Volksabstimmung.

**GEMEINDEVERWALTUNG****EINWOHNERAMT****Geburten im März 2020****25. März 2020**

**Bossi, Gion**, Sohn des Bossi, Robin und der Bossi geb. Haag, Andrea, wohnhaft in Schwarzenbach

**27. März 2020**

**Feuz, Marvin**, Sohn des Feuz, Niklaus und der Feuz geb. Megert, Eliane, wohnhaft in Schwarzenbach

**Fraefel, Marcel Michael**, Sohn des Fraefel, Marcel Othmar und der Fraefel geb. Sutter, Gerda, wohnhaft in Jonschwil

**Todesfälle im März 2020****3. März 2020**

**Zehnder, Monika**, wohnhaft gewesen in Jonschwil

**11. März 2020**

**Russo geb. Colangelo, Teresina**, wohnhaft gewesen in Wil SG mit Aufenthalt in Schwarzenbach SG

**Einwohneramt****Einwohnerentwicklung im 1. Quartal**

	01.01.2020	31.03.2020
Jonschwil	1800	1800
Schwarzenbach	1878	1879
Bettenau	72	71
Oberrindal	59	56
<b>Total</b>	<b>3809</b>	<b>3806</b>
Zuzüge		61
Geburten		11
Wegzüge		71
Todesfälle		4
<b>Total Mutationen</b>		<b>147</b>

## ABT. BAU UND INFRASTRUKTUR

### Aktuell laufen folgende (ordentliche)

#### Baubewilligungsverfahren:

- **Schlegel Kaminbau / Spenglerei AG**, Wil: Aufstockung eines zusätzlichen Attikageschosses mit Estrich, Waschküche und Terrasse auf dem Mehrfamilienhaus Vers.-Nr. 1978 auf Grundstück Nr. 494, Lütisburgerstrasse 7, 9243 Jonschwil
- **Roger Stillhart**, Oberrindal: Nachträgliches Baugesuch für Terrainveränderungen auf Grundstück Nr. 1311, Oberrindal, 9604 Oberrindal

## ABFALLENTSORGUNG

### Entsorgung während Corona-Krise

Der Bundesrat hat per 27. April 2020 eine leichte Lockerung der Beschränkungen aufgrund der Corona-Krise bekanntgegeben. Der Zweckverband Abfallverwertung Bazenheid (ZAB) teilt dazu mit:

Der ZAB hält die Abfallentsorgung im gewohnten Rahmen und mit sämtlichen Dienstleistungen (inkl. Sammlung von Kehricht und Grüngut aus Privathaushalten und Gewerbe) aufrecht. Es wird empfohlen, im privaten Haushalt Abfälle wie Masken, Taschentücher, Hygieneartikel und Papierhandtücher unmittelbar nach Gebrauch in Plastiksäcken zu sammeln und diese dann in den ordentlichen Gebührensack zu legen. In Haushalten, in denen erkrankte oder unter Quarantäne stehende Personen leben, soll auf die Abfalltrennung verzichtet werden, d. h. auch die ansonsten separat gesammelten Abfälle wie PET-Getränkeflaschen, Aludosen etc. sollen mit dem normalen Kehricht entsorgt werden.

### Sammelstellen und easydrives

Die Sammelstellen in den Gemeinden sollen nur aufgesucht werden, wenn es unbedingt notwendig ist. Nicht verderbliche und saubere Abfälle für die Separatsammlung sollen möglichst zuhause gelagert werden. Die Abfallverbrennung im Garten oder in Cheminées ist auch in der aktuellen Situation verboten. Geöffnet bleiben die drei easydrives in Bazenheid, Gossau und Degersheim. Auch diese Entsorgungsparks sollen nur bei absolut notwendigem Bedarf aufgesucht werden. Es kann zu Einschränkungen bei zugelassenen Personen kommen. Für Wartezeiten, die sich durch die Beschränkung der zugelassenen Fahrzeuge/Personen ergeben, bittet der ZAB um Verständnis. Zudem gilt es, die notwendigen Abstände zu Kunden und Mitarbeitenden einzuhalten.

### Separatsammlungen / easyhome

Ebenfalls im ordentlichen Rahmen finden die geplanten Separatsammlungen von Papier/Karton oder Metall statt.

Der Sperrgutabholerservice «easyhome» wird ebenfalls unvermindert angeboten. Weitere Informationen finden sich unter [www.wirholens.ch](http://www.wirholens.ch). Buchungen können über Tel. 071 932 12 15 vorgenommen werden.

### Aufforderung an Fahrzeughalter

Seit längerer Zeit ist auf dem Kiesparkplatz an der Schulstrasse in Jonschwil ein silbergrauer Saab ohne Kontrollschilder abgestellt.

Gemäss Strassenverkehrsgesetz Abs. 20 ist das Abstellen von Fahrzeugen ohne Kontrollschilder auf öffentlichen Parkplätzen verboten.

Daher bittet das Bauamt den Halter das Fahrzeug innert vier Wochen bis spätestens **Freitag, 22. Mai 2020** zu entfernen.

Bei Nichteinhalten dieser Frist wird das Auto kostenpflichtig abgeschleppt.

Bei Fragen steht Ihnen das Bauamt unter Tel. 071 923 62 02 zur Verfügung.

## SUCHTBERATUNG

Wer in Zeiten wie diesen unter einer Sucht leidet oder zu den Angehörigen einer suchtkranken Person zählt, ist momentan mehr denn je gefordert.

Die Konsumsituationen haben sich von der Bar aufs Sofa zu Hause verschoben, es wird öfters oder mehr konsumiert oder die Strategien, die bis anhin nützlich waren, versagen.

Sich diesen Veränderungen bewusst zu sein, die eigenen Reaktionen wahrzunehmen, und Verständnis für das Gegenüber zu zeigen, ist eine wichtige Grundlage um auch in Ausnahmesituationen einen gangbaren oder gar positiven Weg einschlagen zu können.

Sieht man sich mit den eigenen Grenze konfrontiert und kann keinen Ausweg erkennen, ist es wichtig sich Unterstützung zu holen. Ist dies im vertrauten oder altbewährten System nicht möglich, zögern Sie nicht uns zu kontaktieren.

Suchtberatung Oberuzwil-Jonschwil und Uzwil-Oberbüren, Tel. 071 950 48 95, [suchtberatung@oberuzwil.ch](mailto:suchtberatung@oberuzwil.ch)

## LANDWIRTSCHAFTSAMT

### Amtliche Bekanntmachung betreffend die Alpviehsömmerung 2020 im Kanton St.Gallen / Vorarlberg

Die Landwirte im Gemeindegebiet Jonschwil haben vom Landwirtschaftsamt Jonschwil bereits eine E-Mail erhalten. Sie sind über die Alpfahrtvorschriften informiert. In der Zwischenzeit erfolgte eine Präzisierung für Ziegen durch den Kantonstierarzt. Bitte beachten Sie:

**Neu gilt ab 2020 die Einzeltiererkennung von Schafen und Ziegen.** Das bedeutet, dass alle Schafe und **alle ab 1. Januar 2020 geborenen Ziegen** mit zwei Ohrmarken gekennzeichnet sein müssen (Schaf: eine Ohrmarke mit Mikrochip) und dass die individuellen Ohrmarkennummern der Tiere auf dem Begleitdokument aufgeführt sein müssen. Auch Geburten, Verendungen oder Abgänge von Schafen und Ziegen sind vom Sömmerungsbetrieb der Tierverkehrsdatenbank zu melden (Pkt. 4.6 der Vorschriften).

Grundsätzlich dürfen auch 2020 keine wegen BVD verbringungs gesperrten Rinder gesömmered werden. Ausnahmen erteilt der Kantonstierarzt.

Nach wie vor sind alle Aborte auf BVD zu untersuchen. Neu ist präzisiert, welches Abortmaterial sichergestellt und untersucht werden muss (Pkt. 5.2).

Die Vorschriften können unter [www.avsv.sg.ch](http://www.avsv.sg.ch) -> Tierverkehr -> Sömmerung abgerufen oder beim Landwirtschaftsamt Jonschwil angefragt werden.

### Auf das Betreten von Wiesen und Äckern ist vom 15. März bis zum 15. November zu verzichten

Im Siedlungsgebiet ist es klar. Privatgrundstücke dürfen durch Dritte nicht betreten werden. Was im Siedlungsgebiet ganz selbstverständlich ist, gilt bei einem Teil der Bevölkerung im Landwirtschaftsgebiet oftmals nicht. Es herrscht die Meinung, das Betreten von Wäldern, Weiden, Wiesen und Äckern sei jederzeit erlaubt. Was für Wälder und Weiden zwar zutrifft, gilt nicht für Wiesen und Äcker. Dort gibt es ein Betretungsverbot!

Dieses gilt für Wiesen und Äcker während der Vegetationszeit, weil Pflanzen und Kulturen nicht beschädigt werden dürfen. Klar ist die Situation in den Acker- und Gemüseflächen. Ist das Feld bestellt und die Kulturen im Wachstum, ist das Betreten der Felder durch Dritte bis nach der Ernte nicht erlaubt. Aber auch Wiesen mit nachwachsendem oder schon hochstehendem Gras dürfen weder von Spaziergängern, Hunden noch Bikern betreten oder befahren werden. Während der Vegetationszeit gibt es nur eine kurzzeitige Ausnahme: Frisch gemähte Wiesen unterliegen dem Betretungsverbot nicht.



*Das Betretungsverbot hat auch mit Respekt gegenüber den Pflanzen und dem Besitz von Dritten zu tun.*

### Es gilt deshalb folgende Regelung:

Das Betreten von Wiesen und Äckern ist grundsätzlich nicht gestattet bzw. nur soweit erlaubt, als damit keine Beeinträchtigung oder Schädigung des Grundeigentums verbunden ist. Aus diesem Grund ist auf das Betreten von Wiesen und Äckern (z.B. Querfeldeintouren zu Fuss oder mit dem Bike, freies Laufenlassen von Hunden, Reiten) während der Vegetationszeit vom 15. März bis zum 15. November zu verzichten.

## SCHULE AKTUELL

### SITUATION CORONA-VIRUS

Der Fernunterricht an unseren Schulen wird bis am 8. Mai 2020 fortgeführt. Für die obligatorischen Schulen ist die Rückkehr zum Präsenzunterricht für den 11. Mai 2020 vorgesehen.

Aktuelle Informationen publizieren wir laufend auf der Schulhomepage [www.schulen-js.ch](http://www.schulen-js.ch). Eltern und Erziehungsberechtigte erhalten detaillierte Informationen zum Schulbetrieb jeweils persönlich zugestellt.

Die Anlaufstelle für das Kinder-Betreuungsangebot ist die Gemeindeverwaltung. Die Informationen zur Anmeldung finden Sie unter [www.jonschwil.ch](http://www.jonschwil.ch).

Für Fragen dürfen Sie sich gerne an unsere Schulführung wenden:

Schulratspräsident Köbi Zimmermann, [koebi.zimmermann@jonschwil.ch](mailto:koebi.zimmermann@jonschwil.ch)

Schulleiter Primar Ivo Kamm, [sl.primar@schulen-js.ch](mailto:sl.primar@schulen-js.ch)

Schulleiter Oberstufe Thomas Plattner, [sl.oberstufe@schulen-js.ch](mailto:sl.oberstufe@schulen-js.ch)

Schulverwalter Michael Bolt, [schulverwaltung@jonschwil.ch](mailto:schulverwaltung@jonschwil.ch)

Die Schulen Jonschwil-Schwarzenbach wünschen Ihnen einen guten Umgang mit der herausfordernden Situation. Wir freuen uns auf das Wiedersehen.

## DORFKORPORATIONEN

### DORFKORPORATION SCHWARZENBACH

#### Herzlichen Dank

Am Sonntag, 19. April 2020 konnten die Stimmberechtigten der Dorfkorporation Schwarzenbach an der Urne über die Jahresrechnung 2019 und das Budget 2020 befinden.

Nachdem eine Bürgerversammlung im normalen Rahmen wegen dem Corona Virus nicht durchgeführt werden konnte.

Die Stimmbeteiligung mit einem Anteil von 23,4 % viel um einiges höher aus, als bei einer normalen Versammlung. Das Abstimmungsergebnis entnehmen Sie bitte aus der detailliert Aufstellung, welche ebenfalls in diesem GemeindeAktuell publiziert ist.

Der Verwaltungsrat und die Verwaltungsangestellten bedanken sich recht herzlich bei Ihnen für das Vertrauen, dass Sie mit dem guten Abstimmungsergebnis Kund getan haben.

## KIRCHEN

### KATHOLISCHE PFARREI JONSWIL

#### Wir sind für Euch alle da

Fühlen Sie sich einsam? Sind Sie froh, wenn Sie mit jemandem reden können, einfach so, oder darüber was Sie zurzeit belastet oder Ihnen am Herzen liegt?

Wir sind für Sie da. Rufen Sie uns ungeniert an. Wir sind offen für alle Menschen in unserer Gemeinde.

**Evang. Kirche**, Diakon Richard Böck, Tel. 071 925 30 83

**Kath. Kirche**, Pfarrer Leo Tanner, Tel. 071 923 56 61 oder Diakon Peter Schwager, Tel. 071 920 07 03

#### Bis und mit 8. Juni 2020 finden keine Gottesdienste statt.

Gemäss bundesrätlicher Weisung wird das Veranstaltungs- und Versammlungsverbot voraussichtlich frühestens am 8. Juni 2020 gelockert. Das bedeutet: Es dürfen bis dahin keine Sonntags- und Werktagsgottesdienste gefeiert werden. Die Seelsorgenden sind jedoch für Sie

erreichbar. Gerne nehmen sie sich Zeit für ein persönliches Gespräch am Telefon.

Informieren Sie sich bitte auf unserer Website [www.kath-uzwil.ch/jonschwil](http://www.kath-uzwil.ch/jonschwil), Wiler Zeitung, im Aushang des Schaukastens Kirche und Kapelle oder beim Pfarreisekretariat, Tel. 071 923 42 23.

#### Lesung – Evangelium – Predigt des jeweiligen Sonntags können Sie im Internet anhören bei:

[www.leotanner/Predigten/chronologisch geordnet](http://www.leotanner/Predigten/chronologisch_geordnet)

#### Weisser Sonntag – «Rägäbogä»

Das neue Corona-Virus hat unser Leben innert kurzer Zeit verändert. Das spüren unsere Erstkommunionkinder, deren Eltern und die ganze Pfarrei. Wir mussten das Fest am Weissen Sonntag verschieben. Das Verschiebedatum ist Fronleichnamssonntag, 14. Juni 2020, oder Sonntag, 16. August 2020.

#### Fastensuppe – Danke

Die ersten noch stattgefundenen Fastensuppenanlässe in der Alterssiedlung Jonschwil und im Familienzentrum Schwarzenbach waren wieder gut besucht und brachten den erfreulichen Erlös von 861 Franken zugunsten des Pfarreiprojektes Philippinen.

Herzlichen Dank den Besuchern des Anlasses, besonders auch an Franziska und Martin Betschart, Alice Rohner und Vreni Storchenegger für die Organisation der Fastensuppen. Ein Dankeschön geht an Maria Sutter, Jonschwil, und Dörflibeiz Leonardo, Schwarzenbach, welche die Suppe herstellten. Die Dörflibeiz hat 2020 wieder als spezielle Aktion die Suppe gesponsert.

Einige Pfarreiangehörige haben Fastenopfersäckli bei uns abgegeben, diese Spenden werden wir dem Fastenopfer Schweiz überweisen, herzlichen Dank. Die kirchlichen Hilfswerke wie Brot für Alle, Fastenopfer verzeichnen einen grossen Spendeneinbruch, da die Fastenaktionen wegen der ausfallenden Gottesdienste, Suppentage und Rosenverkäufe fehlen. Falls Sie dem Fastenopfer direkt etwas überweisen möchten, hier die Kontoangaben: Spenden-Konto Fastenopfer PC 60-19191-7, Fastenopfer, 6002 Luzern.

#### Ordentliche Kirchbürgerversammlung Katholische Kirchengemeinde Jonschwil

An der Urnenabstimmung vom Sonntag, 19. April 2020, haben die Kirchbürgerinnen und Kirchbürger bei einer Stimmbeteiligung von 22,1% über folgende Geschäfte beschlossen:

1. Jahresrechnung 2019 mit Bericht und Antrag 1 der Geschäftsprüfungskommission  
Anzahl: **295 Ja** / 24 Nein / 2 Leer  
Die Jahresrechnung 2019 ist genehmigt.

2. Voranschlag und Steuerplan 2020 und Antrag 2 der Geschäftsprüfungskommission  
Anzahl: **287 Ja** / 30 Nein / 2 Leer  
Das Budget und der Steuerplan 2020 ist genehmigt.

Der Kirchenverwaltungsrat dankt für die aktive Teilnahme an der Urnenabstimmung.

## AUS DEN VEREINEN

### JUBLA JONSCHWIL SCHWARZENBACH

#### Reminder Sommerlager

Bald ist es wieder soweit! Vom **4. bis 11. Juli 2020** findet das jährliche Sommerlager der Jubla Jonschwil-Schwarzenbach in den Flumserbergen statt. Dieses Jahr werden wir gemeinsam eine Woche beim Jubla TV verbringen. Melde dich an und erlebe eine unvergessliche Woche voller Spiel, Spass und Action.

**Die Anmeldung ist auf unserer Homepage [www.jubla-js.ch](http://www.jubla-js.ch) zu finden.**

### GRÜMPELI 2020

Das Grümpeli-OK der Männerriege Schwarzenbach sieht sich wegen der Corona-Pandemie gezwungen, das diesjährige Grümpeli vom 16./17. Mai 2020 im OZ Degenau auf den **Mai 2021** zu verschieben.

Wir bitten Alle um Verständnis und freuen uns, im kommenden Jahr wiederum ein tolles Fest für Jung und Alt organisieren zu dürfen.

### SENIOREN-TREFF

#### Ansage und Absage

Geschätzte Seniorentreffbesucher, unsere hoffentlich letzte Absage gilt dem Anlass vom 30. April 2020. Der Begegnungsanlass der Generationen mit dem Kindergarten Jonschwil und Ihnen, geleitet von Florina Neff und Jasmin Böhi im Auftrag der Gemeinde und der Stiftung Hopp-La, geht leider «hopps» und fällt aus. Doch die Seniorentreffgruppe kann Ihnen auch verraten, dass ab September bereits ein tolles Programm am Entstehen ist und Sie dieses im Laufe des Sommers erhalten werden.

In der Zwischenzeit wünschen wir Ihnen alles Gute, viel Durchhaltewillen, ein sonniges Gemüt und dazu etwas Vorfremde auf die gemeinsamen Mittwochnachmittage.

### TC DEGENAU

Der TC Degenau führt vom **5. bis 7. August 2020** ein Tenniscamp für Tennisbegeisterte Kinder und Jugendliche mit Jahrgang 2005 bis 2012 durch.

Bist du interessiert, in den Sommerferien über drei Tage das Tennisspielen zu erlernen oder deine Fähigkeiten zu vertiefen? Dann melde Dich bis zum 10. Mai 2020 über das Anmeldeformular auf [www.tc-degenau.ch/anmeldung](http://www.tc-degenau.ch/anmeldung) an. Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Auch Kinder und Jugendliche ohne Clubmitgliedschaft sind herzlich Willkommen. Wir freuen uns auf Dich.



### FRAUEN- UND MÜTTERGEMEINSCHAFT

Aufgrund des nach wie vor vorhandenem Coronavirus und der Unklarheit wie es mit dem Versammlungsverbot weitergeht, sagen wir bis auf weiteres die Programmpunkte der Frauen- und Müttergemeinschaft Jonschwil Schwarzenbach ab. Wir bedauern dies sehr, jedoch liegt uns die Gesundheit unserer Mitglieder am Herzen. Sobald vom Bund weitere, definitive Angaben zum Versammlungsverbot und die dazugehörigen Massnahmen bekannt sind, werden wir diese mit unserem Programm prüfen. Die Veranstaltungen werden dann auf diesem Weg wieder publiziert. Wir wünschen allen in dieser schwierigen Zeit viel Zuversicht und Kraft. Bleiben Sie gesund.

## DIVERSE MELDUNGEN

### BANCOMAT SCHWARZENBACH

**Nach der gewaltsamen Zerstörung des Bancomates der Raiffeisenbank Regio Uzwil am Standort Schwarzenbach konnte nun ein neues Gerät in Betrieb genommen werden. Das Modell der neuesten Generation kommt in der aktuellen Situation sehr gelegen.**

Mit dem neuen Bancomaten sind Ein- und Auszahlungen von Noten möglich. Ein grosser 19-Zoll-Touchscreen-Bildschirm sorgt für hervorragende Übersichtlichkeit. Und

dank modernsten Massnahmen gegen Skimming-Attacken ist das Gerät sicherer als je zuvor.



#### Alternative zu aktueller geschlossener Geschäftsstelle

«Dass das Ersatzgerät nach dieser langen Lieferfrist nun endlich installiert werden konnte, ist eine grosse Erleichterung für Kunden im Raum Schwarzenbach», meint Monika Horlacher-Keller, Geschäftsstellenleiterin in Schwarzenbach. Aufgrund der ausserordentlichen und auch historischen Situation im Zusammenhang mit der Coronavirus-Pandemie, ist die Filiale der Raiffeisenbank Regio Uzwil zum Schutz von Mitarbeitenden und Kunden nämlich vorübergehend geschlossen. Das neue Gerät schafft nun die Möglichkeit zum Bezug von Schweizer Franken und Euro und ermöglicht auch deren Einzahlung. Auch das Indoor-Einzahlungsgerät, mit welchem Münzen und Noten in Schweizer Franken eingezahlt werden können, ist wieder in Betrieb. «Den beteiligten Handwerkern spreche ich im Namen der Bank meinen besten Dank für die speditiven und sorgfältigen Arbeiten aus», so Monika Horlacher weiter.

#### Weitere Möglichkeiten für Bezug von Bargeld

Die Raiffeisenbank Regio Uzwil bietet nebst diesem neuen Gerät an der Wilerstrasse 37 in Schwarzenbach noch weitere Optionen für den Bezug von Banknoten:

- An den übrigen Automaten der Bank am Bahnhof Uzwil, bei den Geschäftsstellen Oberbüren, Niederbüren und Niederuzwil.
- In Niederbüren und Niederuzwil sind ebenfalls Einzahlungen am Automaten möglich.
- Bediente Bargeldtransaktionen bietet die Bank in den Geschäftsstellen Oberbüren und Niederuzwil an.
- Bargeld bis max. CHF 1 000 kann auch bequem nach Hause geliefert werden lassen. Eine entsprechende Bestellung ist via E-Banking oder telefonisch unter Tel. 071 955 65 31 möglich.

Der Umgang mit Bargeld ist aufgrund des tiefen hygienischen Standards allerdings mit Risiken verbunden. Gerade in der jetzigen Situation empfiehlt die Bank daher,

auf bargeldloses Zahlen auszuweichen. Die Bestellung entsprechender Karten kann ebenfalls telefonisch erfolgen.

#### Tresorfachbesuche in Geschäftsstelle Schwarzenbach weiterhin möglich

Trotz vorübergehend geschlossener Geschäftsstelle sind Tresorfachbesuche übrigens weiterhin möglich. Allerdings nur unter vorgängiger telefonischer Terminvereinbarung (Tel. 071 955 65 85) von Montag bis Freitag von 9.00 bis 11.30 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr. Alle aktuellen Informationen zum Bankbetrieb sind laufend unter [www.rbregiouzwil.ch](http://www.rbregiouzwil.ch) zu finden.

### STOBETE A DE WINKELSTRASSE

Die Musikalische Wohltätigkeitsveranstaltung «Stobete a de Winkelgasse» vom **Mittwoch, 20. Mai 2020 ist abgesagt**. Die nächste Stobete ist vorgesehen am **Mittwoch, 12. Mai 2021**.

## Nächste Ausgabe

GemeindeAktuell 10/2020

**Freitag, 8. Mai 2020**

**Einsendeschluss: Montag, 4. Mai 2020**

– für Inserate: 8.00 Uhr

– für redaktionelle Beiträge: 16.00 Uhr

Einsendungen an:

Gemeindeverwaltung Jonschwil

Tel. 071 929 59 22

[einwohneramt@jonschwil.ch](mailto:einwohneramt@jonschwil.ch)

Die redaktionellen Beiträge haben Vorrang. Es besteht somit kein Anspruch auf regelmässiges oder vollzähliges Erscheinen aller Inserate.

Gestaltete Inserate können nur im PDF-, JPEG- oder im Tiff-Format entgegengenommen werden. Word-Dateien werden in die Schrift DIN und in eine Standardgestaltung umgesetzt. Es besteht kein Anspruch auf ein Gut zum Druck.

Für Datenübertragungsfehler übernehmen wir keine Verantwortung.

Englisch kann so einfach sein!

**Mortimer**  
English Club

Sicher und gemeinsam!  
 + LIVE Einzel-/Gruppenunterricht  
 + Erwachsene jeden Alters  
 + über Laptop, Tablet oder Natel

Enjoy learning!

Information und Anmeldung zur kostenlosen Probestunde:  
 Elisabeth Sailer, Diplompädagogin | Tel. 078 866 60 20  
 elisabeth.sailer@gmx.ch | www.mortimer-english.ch



Trauerbegleitung  
 Verlustarbeit  
**begleitend.ch**  
 zur Zeit auch telefonisch

Anita Rutz Schwarzenbach  
 Dipl. Malthérapeutin IAC  
 Psych. Beraterin TA  
 Krankenkassenanerkannt  
 Tel. 071 925 38 28



Ich bin Pascal Dönni, aufgewachsen in Jonschwil.

Als DJ Piccolo biete ich hauptberuflich DJ-Dienstleistungen an.

Seit über 20 Jahren bringe ich Menschen jedes Alters zum Tanzen.

Leider kann ich meinen Beruf im Moment nicht ausüben.

Umso mehr freue ich mich über einen Besuch auf meiner Homepage wo du mehr über mich erfährst.

[www.djpiccolo.ch](http://www.djpiccolo.ch)





**schönheitspunkt**

Leider musste auch ich mein Geschäft infolge der Corona-Pandemie schliessen. Am 16.4.2020 hat der Bundesrat entschieden, dass Kosmetikerinnen ab dem **27.4.2020** wieder arbeiten dürfen. Bis dahin mache ich gerne telefonische Beratungen und liefere Produkte und Gutscheine portofrei. Termine können telefonisch oder direkt online gebucht werden. Herzliche Grüsse und bleiben Sie gesund!

Eli Noser | Kosmetikerin mit Diplom der ARCOS  
 Wilerstrasse 28 | 9536 Schwarzenbach  
[www.schoenheitspunkt.ch](http://www.schoenheitspunkt.ch) | 078 646 99 50



Überall für alle  
**SPITEX**  
 Oberuzwil  
 Jonschwil  
 Lütisburg

**Zu Hause leben können, dank fachkompetenter Unterstützung**

[www.spitex-ojl.ch](http://www.spitex-ojl.ch) / [spitex.ojl@oberuzwil.ch](mailto:spitex.ojl@oberuzwil.ch)  
 Tel. 071 951 50 00  
 Spendenkonto PC 90-5227-5  
 Für 30 Franken pro Jahr sind Sie Mitglied. Melden Sie sich!

Endlich ist es soweit:  
**Die Massagepraxis viva-med, Elke Storchenegger, Krankenkassen anerkannt, ist ab Montag, 27. April 2020, wieder für Sie geöffnet.**  
 Gönnen Sie sich in dieser schwierigen Zeit eine kleine Auszeit und lassen Sie sich mit einer Massage/ med. Massage verwöhnen. Natürlich ist es auch möglich, Gutscheine oder Abonnements zu erwerben.  
**Termine nehme ich gerne unter 078 773 91 65 entgegen.**  
 Ich freue mich sehr, Sie wieder in meiner Praxis betreuen zu dürfen.

# So bleiben Sie fit!



## Einbeinstand

> Gleichgewicht/Geschicklichkeit

Auf einem Bein stehen. Die Arme im 90-Grad-Winkel positionieren und im Wechsel nach links und nach rechts schauen. Solange wie möglich das Gleichgewicht halten.

Grafik: Isi



## Gehen an Ort (Standlauf)

> Herzkreislauf anregen

An Ort gehen oder traben. Dabei mit den Armen eine grosse Bewegung bis Kopfhöhe mitmachen. 1-2 Minuten, bis Sie leicht in intensivere Atmung kommen. 2-3x wiederholen.

Grafik: Isi



## Vierfüsslerstand

> Beweglichkeit, Kraft

Den Kopf maximal einrollen und einen Katzenbuckel machen, dabei ausatmen. Den Kopf heben und gleichzeitig ein Doppelkinn machen und den Rücken durchstrecken, dabei einatmen. 10x wiederholen.

Grafik: Isi



## Schulterkreisen mit Armen

> Nackenmuskulatur

Mit den Ellbogen grösstmögliche Kreise nach rückwärts und vorwärts ausführen. Beim Hochheben der Ellbogen maximal einatmen. Je 10x rückwärts und vorwärts.

Grafik: Isi



## Kniebeugen (Arme an Körper)

> Kraft Beine/Rumpf

In die Hocke gehen. Den Rücken gerade halten. In der Endposition auf den Boden und in der Startposition geradeaus schauen. So bleibt die Halswirbelsäule stabil. 10x wiederholen.

Grafik: Isi



## Brücke in Rückenlage

> Kraft, Beweglichkeit

Die Knie anwinkeln und den Rumpf anheben. 10x wiederholen, dazwischen das Gesäss nur leicht ablegen. Steigerung: Arme verschränkt auf Brust ablegen oder Arme zur Decke strecken.

Grafik: Isi