Wenn Sie diese Information nicht lesen können, klicken Sie bitte hier.

STADT WIL
BILDUNG UND SPORT





Newsletter WIL BLEIBT FIT



WIL BLEIBT FIT! Oktober 2026

Willkommen zum Newsletter der Fachstelle Sport und Infrastruktur!
Auch diesen Monat findet ihr News und weitere spannende Informationen aus dem Sportbereich der Stadt Wil auf einen Blick. Viel Spass beim Durchstöbern!

- Rückblick Active City Wil 2026
- Active City 2026 - Gewinnspiel
- Sportmythos des Monats
- Vereinsvorstellung
- EC Wil

News aus der Fachstelle

Rückblick Active City Wil 2026

Gemeinsam draussen aktiv - Das war Active City 2026

Mit dem Gedanken gemeinsam draussen Sport zu treiben, daran Spass zu haben ohne dass für die Teilnehmenden Kosten anfallen starteten wir in die diesjährige Active-City-Ausgabe.

Die Wiese beim Stadtweier verwandelte sich wie schon bei den letzten Ausgaben in ein grosses Outdoor-Fitnessstudio. Zahlreiche bewegungsfreudige Menschen nutzten die Gelegenheit, ohne Vorkenntnisse und Anmeldung an Lektionen teilzunehmen, die von Profis geleitet wurden.

Es ist schön zu sehen, dass die Auswertung der diesjährigen Durchführung zeigt, wie stark das Projekt die Sportförderung unterstützt:

Bei unserer Umfrage konnten wir eine 100 % Zufriedenheit unserer Teilnehmerinnen und Teilnehmer verzeichnen.

Rund 60 % der Befragten gaben an, durch Active City mehr Sport als üblich zu treiben.

Die Hälfte der Befragten lernte durch Active City neue Sportarten kennen.

Der Spitzenreiter unter den Kursen war das Qi Gong-Angebot mit durchschnittlich über 64 Teilnehmenden und bis zu 70 Teilnehmenden in der Spitze. Auch die anderen Kurse erfreuten sich grosser Beliebtheit.

Besonders geschätzt wird die Spontanität des Angebots. Deshalb versuchen wir es so niederschwellig und unverbindlich wie möglich zu gestalten.

Ein grosser Dank gilt den engagierten Kursleitungen, die auch dieses Jahr wieder einen riesigen Beitrag zu dieser erfolgreichen Ausgabe geleistet haben.

Eindrücke und Bilder



Active City 2026 - Gewinnspiel

Gratulation

Wir gratulieren zum gewonnenen Gutschein für den Lidl Sportpark Bergholz.



Sportmythos des Monats

Diäten sind besonders geeignet um abzunehmen

Zuerst muss man klären, was ist eigentlich eine Diät? Eine Diät ist lediglich eine besondere Ernährungsform, die nicht zwingend mit dem Abnehmen in Verbindung stehen muss.

Wer aber Gewicht verlieren will, muss sich zwingend in einem Kaloriendefizit befinden. Dabei spielt es in der Theorie keine Rolle welche Lebensmittel man konsumiert.

Wer mehr Energie verbraucht, als er über die Nahrung aufnimmt, und somit in einer negativen Energiebilanz steht, nimmt ab. Dabei gibt es aber durchaus Nährstoffe und Lebensmittel die sinnvoller als andere sind. Beispielsweise können protein- und ballaststoffreiche Lebensmittel zu einem längeren Sättigungsgefühl führen.

Wenn man weniger isst als man verbrennt, holt sich der Körper die Energie bei den angelegten Energiedepots, unter anderem beim Fettgewebe und somit nimmt man ab. Als grobe Faustregel entspricht 1 Kilogramm Fettgewebe ca. 7000-7700 Kalorien. Diese Menge müsste man ungefähr einsparen oder durch mehr Aktivitäten verbrennen, um etwa ein Kilo abzunehmen.

Auch Muskeln können in einem Kaloriendefizit abgebaut werden, aber eine ausreichende Proteinzufuhr kann zusammen mit Krafttraining dabei helfen, die Muskelmasse während eines Kaloriendefizits möglichst zu erhalten.

Kalorienbedarf ausrechnen

Wiler Sportvereine

Vereinsvorstellung

Baseball- und Softballclub Wil Devils

Name des Vereins:
Baseball- und Softballclub Wil Devils

Wie lange gibt es Ihren Verein schon und was zeichnet ihn aus?
Die Wil Devils wurden 1987 gegründet und sind heute der grösste Baseballverein der

Ostschweiz. Uns zeichnen die Begeisterung für Baseball, eine familiäre Vereinskultur und die Verbindung von Nachwuchs-, Breiten- und Leistungssport aus. Unsere Teams spielen von den Junioren bis zur höchsten Schweizer Liga.

Wie viele Mitglieder zählt Ihr Verein aktuell?
Mehr als 60

Wer kann bei Ihnen mitmachen?
Mitmachen können Kinder, Jugendliche und Erwachsene – mit oder ohne Vorkenntnisse. Wir bieten Baseball für verschiedene Alters- und Leistungsstufen an. Entscheidend sind die Freude am Sport und am gemeinsamen Spiel. Jeder und jede, die Lust auf Baseball hat oder es einmal versuchen möchte, ist herzlich willkommen. Das Material kann zur Verfügung gestellt werden.

Wie fördern Sie den Nachwuchs?
Unser Nachwuchs trainiert in altersgerechten Teams: bei den Juveniles U12 und den Cadets U15. Ausgebildete Coaches vermitteln Schritt für Schritt die technischen Grundlagen, Spielverständnis, Teamgeist und Fairness. Der Übergang in die Erwachsenenteams wird gezielt begleitet. Mitmachen kann man idealerweise ab 5-6 Jahren.

Wie könnte ein Werbeslogan für Ihren Verein lauten?
Wil Devils – Werfen. Fangen. Schlagen. Mitspielen! Probier es aus!

Warum sollte jemand genau Ihrem Verein beitreten?
Weil Baseball weit mehr bietet als Werfen, Fangen und Schlagen: Der Sport verbindet Teamgeist mit individuellen Herausforderungen und ist körperlich wie taktisch vielseitig. Bei den Wil Devils findet man schnell Anschluss und kann sich unabhängig von der bisherigen Erfahrung weiterentwickeln. Zudem ist Baseball ein Sport, den man sowohl in jungen Jahren wie auch in fortgeschrittenem Alter immer noch spielen kann.

Auf welchen Erfolg oder welches Erlebnis sind Sie besonders stolz?
Besonders stolz sind wir darauf, dass wir seit bald 40 Jahren Baseball in Wil anbieten und

Spielerinnen und Spieler vom ersten Schnuppertraining bis in die höchste Schweizer Liga begleiten können. Viele ehemalige Nachwuchsspieler engagieren sich heute als Coaches, Funktionäre oder aktive Spieler für die nächste Generation.
Sportlich:

1. Meistertitel 1. Liga 2022
2. Meistertitel bei den Cadets (U15) 2016
3. Meistertitel NLB und Wiederaufstieg in die NLA 2008
4. Meistertitel Juveniles (U12) 2007

Beschreiben Sie Ihren Verein in 5 Wörtern:
Familiär, leidenschaftlich, vielseitig, ambitioniert, teamorientiert.

Bewegungstipp von Ihrem Verein:
Werfen und Fangen trainieren gleichzeitig Koordination, Reaktion und Konzentration. Bereits zehn Minuten mit einem Ball und einer Partnerin oder einem Partner bringen Bewegung in den Alltag. Ball und Handschuh brauchen kaum Platz und können an den Strand, in die Schule oder in die Ferien mitgenommen werden. Wer keinen Baseball oder Handschuh hat, kann auch einen Tennisball oder gleichwertigen Ball nehmen und sich diesen gegenseitig zuwerfen und fangen.

Was Ihr sonst noch sagen möchtet:
Baseball einmal selbst ausprobieren? Bei uns sind unverbindliche Schnuppertrainings jederzeit möglich. Ausrüstung ist für den Einstieg vorhanden. Interessierte können sich unter club@wildevils.ch melden. Weitere Informationen und Trainingszeiten gibt es unter wildevils.ch.

Webseite Wil Devils



EC Wil

Heimspielkalender

Bereits im September startete die Eishockeysaison für den EC Wil in der 1. Liga Ost. Über Support im Stadion freuen sie sich sehr. Deshalb wollen wir die Gelegenheit nutzen, um euch auf den Saisonstart aufmerksam zu machen.

Wichtig für alle Sportvereine der Stadt Wil: Der EC Wil lädt die Sportvereine der Stadt Wil herzlich zu einem der untenstehenden Heimspiele ein. Zum kostenlosen Eintritt erhaltet ihr

ebenfalls ein Getränk pro Person. Meldet euch bei Interesse spätestens eine Woche vor dem gewünschten Spiel per Mail bei: info@ec-wil.ch.

Heimspieldaten:

- Samstag, 26. September 2026, 20.00 Uhr: EC Wil – KSC Küssnacht am Rigi
- Samstag, 10. Oktober 2026, 17.30 Uhr: EC Wil – HC Prättigau-Herrschaft
- Samstag, 24. Oktober 2026, 17.30 Uhr: EC Wil – SC Herisau
- Samstag, 31. Oktober 2026, 17.30 Uhr: EC Wil – EHC Burgdorf
- Samstag, 14. November 2026, 17.30 Uhr: EC Wil – EHC Wallisellen
- Samstag, 5. Dezember 2026, 20.00 Uhr: EC Wil – GDT Bellinzona
- Mittwoch, 9. Dezember 2026, 20.15 Uhr: EC Wil – Hockey Reinach
- Mittwoch, 16. Dezember 2026, 20.15 Uhr: EC Wil – EV Dielsdorf-Niederhasli
- Mittwoch, 6. Januar 2027, 20.15 Uhr: EC Wil – SC Rheintal
- Samstag, 9. Januar 2027, 20.00 Uhr: EC Wil – Argovia Stars

NEWS von euch?

Habt auch ihr etwas Sportliches zu feiern? Oder möchtet ihr euren Sport-Event in diesem Newsletter sehen? Wir freuen uns über eure Mail an: sport@stadtwil.ch

Stadt Wil, Fachstelle Sport und Infrastruktur, Marktgasse 57, 9500 Wil

Tel: 071 913 53 77, E-Mail: sport@stadtwil.ch, www.stadtwil.ch

WIL BLEIBT FIT

Ausgabe56

Mai 2026 Ich möchte meine Daten ändern oder mich vom Newsletter austragen: hier klicken