



«Fit 21» bewegen Jung und Alt

Regelmässige Bewegung ist eine wesentliche Voraussetzung für gute Gesundheit. Das unterstützt die TKB. In ihrem Jubiläumsjahr realisiert die Bank im Kanton fünf Fitnessparks. «Fit 21» lautet deren Name. Die Parks sind frei zugänglich und setzen schweizweit Massstäbe.

Wir sitzen viel – vor dem Computer, vor dem Fernseher, in Verkehrsmitteln oder im Restaurant. Für viele Menschen spielt Bewegung im Alltag eine untergeordnete Rolle. Dabei täte sie so gut. Wer sich besser und gesünder fühlen will, muss aber nicht stundenlang Ausdauersport betreiben. Auch kürzere tägliche Aktivitäten sind der Schlüssel für gesteigerte Fitness und erhöhtes Wohlbefinden. Hier setzt das

Konzept der Fitnessparks an, welche die TKB unter dem Namen «Fit 21» an fünf Standorten im Thurgau realisiert – in jedem Kantonsbezirk einen. Die Geräte und Einrichtungen sind so angelegt, dass Kraft und Beweglichkeit, Ausdauer und Schnelligkeit sowie koordinative und kognitive Fähigkeiten gefördert werden. Über 400 verschiedene Übungen sind in diesen modernen Freiluftanlagen möglich, die der ganzen Bevölkerung offenstehen.



FIT 21 in Weinfelden

Sportanlage Güttingersreuti



FIT 21 in Arbon

Sportanlage Stacherholz, geplant ab Juni 2021



FIT 21 in Kreuzlingen

Sallmanscher Park, geplant ab August 2021

Gut zu wissen

Die TKB-Fitnessparks sind frei zugänglich. Eine Anmeldung ist nicht nötig.

Die Nutzung der Fitnessgeräte ist kostenlos.

Die «FIT 21» sind gut erreichbar: per Velo, zu Fuss, mit dem öffentlichen Verkehr oder auch per Auto.

Die Parks sind rollstuhlgängig und Trainingseinheiten sind auch für Menschen im Rollstuhl möglich.

Bei jedem Gerät gibt es Hinweise und Tipps, wie die Übungen korrekt absolviert werden und wie das Training an das eigene Leistungsniveau angepasst werden kann.

Unterstützung bietet auch die «FIT 21»-App. Die Cardio-Geräte können mittels App gesteuert und die Trainingseinheiten aufgezeichnet werden.

Mehr Informationen:

📧 150.tkb.ch

Kreuzlingen



Weinfelden



Arbon



FIT 21 in Frauenfeld

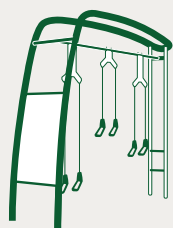
Sportanlage Kleine Allmend, geplant ab Juni 2021

In jedem Thurgauer Bezirk entsteht ein Fitnesspark.



FIT 21 in Sirnach

Sportanlage Grünau, geplant ab September 2021



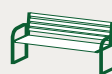
Kraft

Kraft, Gleichgewicht, Rumpfstabilität und Beweglichkeit: Der **Schlingentrainer** ist eines der vielseitigsten Geräte in den TKB-Fitnessparks. 49 Übungen sind an diesem Multi-Köner möglich; trainiert werden können sämtliche Muskelgruppen.



Ausdauer

Ausdauer-Training wirkt sich positiv auf Herz, Kreislauf und die Vitalität aus. Trainingsgeräte wie das **Cardio-Bike** erhöhen die Ausdauer – und helfen nicht zuletzt bei der Gewichtsabnahme.



Jeder Fitnesspark bietet Sitzmöglichkeiten – zum Ablegen von persönlichen Dingen oder Erholen während und nach des Trainings.



Koordination

Kein komplettes Training ohne Koordination und Balance. Das Zusammenspiel von Muskeln und Hirnzellen ist wichtig für Sicherheit im Training – und im Alltag. Geräte wie der Kletterwürfel oder das **Drehspiel** fordern und fördern auf spielerische Weise die Koordination.



Am modernen Trinkbrunnen kann die mitgebrachte Trinkflasche mit kühlem Trinkwasser aufgefüllt werden – kostenlos, nachhaltig und erfrischend!

Tipps für mehr Bewegung im Alltag

Es gibt genug Gründe, die für tägliche Bewegung sprechen. Sie macht glücklich, bringt das Herz-Kreislauf-System in Schwung, stärkt die Immunabwehr, hilft Fett zu verbrennen, fördert die psychische Gesundheit und macht schlau.



- › Am Morgen nicht im Sitzen ankleiden, sondern im Stehen.
- › Statt Lift oder Rolltreppe die Treppe benutzen.
- › Zu Fuss oder mit dem Velo zur Arbeit fahren, wenn die Distanz vertretbar ist.
- › Etwas weiter weg parkieren oder eine Haltestelle früher oder später aussteigen: Ein paar Zusatzschritte zum Ziel machen frisch und munter.
- › Im Stehen telefonieren – so wirkt man auch für das Gegenüber konzentrierter und wacher.
- › Während einer kurzen Arbeitspause ein paar Schritte an der frischen Luft machen. Oder persönlich bei einem Arbeitskollegen vorbeischauen, anstatt ein Mail zu schreiben. Auch wenige Schritte sind ein wertvolles Plus im Alltag.
- › Anstatt fernsehen einen Abendspaziergang machen.

Spielerisch, aber auch messbar

«Dem Projektteam war es ein wichtiges Anliegen, bei der Ausgestaltung der Fitnessparks ein Gleichgewicht zwischen Kondition und Koordination zu schaffen», sagt Dominik Owassapian. Er bildet an der Pädagogischen Hochschule St. Gallen Sportlehrpersonen aus und hat die TKB bei der Planung der Parks beraten. Zusammen mit dem Anbieter der Sport- und Fitnessgeräte wurde ein stimmiges Grundkonzept für die Parks ausgearbeitet. Jung und Alt können sich in den «Fit 21» bewegen. «So sind beispielsweise Einrichtungen fürs Klettern vorhanden, bei denen Kinder ab sechs Jahren ihr Geschick unter Beweis stellen können», illustriert Owassapian den spielerischen Ansatz.

Innovation in der Schweiz

Als Hilfestellung stehen den Besuchern bei allen Geräten Hinweis-Tafeln zur Verfügung, auf denen die Übungen erklärt sind. Via QR-Code können Videos abgerufen werden. Zudem gibt es – vorderhand für die Cross- und Cardio-Geräte – eine kostenlose Fitness-App fürs Smartphone mit Videos und zahlreichen Anleitungen. Eingefleischte Bike-Fans können auch ihre Profi-Apps mit den Geräten ver-

binden, beispielsweise Strava oder Zwift. Diese Wettbewerbs-Komponente schafft zusätzliche Anreize. Ähnliche Fitnessparks wie jene der TKB, allerdings mit mehrheitlich konditioneller Ausrichtung, seien bereits in Berlin und New York gebaut worden, weiss Sportdidaktiker Owassapian. In der Konzeption, wie sie jetzt von der TKB umgesetzt werde, seien die Fitnessparks in der Schweiz deshalb eine Innovation. Die ausgewogene Mischung von Trainingsmöglichkeiten für Kondition und Koordination, von kognitiven und emotionalen Elementen machten die «Fit 21» besonders attraktiv.

Unterstützt lokale Konzepte

Die neuen Parks sollen im Verlauf des Jubiläumsjahrs 2021 in Arbon, Frauenfeld, Kreuzlingen, Sirnach und Weinfelden entstehen und zum Treffpunkt der Generationen werden. In den Standortgemeinden stösst das Projekt auf ein positives Echo. «Die Idee der TKB begrüsse ich sehr, und es freut mich natürlich besonders, dass einer der Parks auf der Sportanlage Güttingersreuti in Weinfelden entstehen wird», erklärt Stadtpräsident Max Vögeli. Der Fitnesspark passe bestens zum neuen Sportanlagenkonzept und Sorge für ein weiteres attraktives Angebot für Vereine und

Private. Dank der Zusammenarbeit zwischen der Bank und der Stadt Weinfelden sei ein langfristiger Bestand des «Fit 21» gewährleistet, so Vögeli. «Sportanlagen, die der breiten Bevölkerung frei zur Verfügung stehen, sind wichtig für eine aktive, funktionierende Gesundheitsförderung», betont der Kreuzlinger Stadtpräsident Thomas Niederberger. Das Engagement der TKB findet er darum ausgezeichnet. Die Stadt Kreuzlingen stellt das gesamte Projekt unter das Motto «Begegnung durch Bewegung». «Die Fitnessgeräte betten sich künftig in ein breites, generationenverbindendes Erholungs-, Bewegungs- und Spielangebot ein», freut sich Niederberger. Und darum habe die Stadt beschlossen, den Fitnesspark durch zusätzliche Investitionen noch zu erweitern.

Sportlicher Volltreffer

So attraktiv und zugänglich die neuen Fitnessparks auch gestaltet werden – damit allein sei es nicht getan, sagt Owassapian. Es gehe vielmehr darum, die Angebote in die regelmässige Routine von Privaten, Schulen und Vereinen einzubringen, zum Beispiel durch Jugend+Sport-Kurse oder Lehrerweiterbildungen oder Vereinsaktivitäten in den «Fit 21»-Anlagen. Die TKB ist hierfür bereits mit diversen Stellen in Kontakt. Der Kanton unterstützt die neuen Angebote sowohl finanziell als auch kommunikativ. «Immer mehr Schweizerinnen und Schweizer bewegen sich draussen. Die TKB-Fitnessparks decken genau dieses Bedürfnis ab. Ein Volltreffer», sagt Martin Leemann, Leiter des Thurgauer Sportamtes.

7 Stunden am Schirm

Wir verbringen immer mehr Zeit am Bildschirm – privat und beruflich. Das gilt für alle Altersklassen, besonders aber auch für Kinder. Gemäss Studien sind Teenager zwischen 11 und 15 Jahren am Wochenende im Schnitt über 7 Stunden täglich am Smartphone, Tablet, vor dem PC oder Fernseher. Rund ein Drittel der Kinder und Jugendlichen bewegen sich weniger lang als die täglich empfohlene Stunde.

«Etwas Bleibendes schaffen»



Thomas Koller, warum ist Bewegung der Leitgedanke des 150-Jahr-Jubiläums der TKB?

Die TKB hat in ihrer Geschichte viel bewegt. Als Finanzpartnerin unterstützen wir Kunden beim Erreichen ihrer Ziele. Wir begleiten Unternehmen zuverlässig von der Gründung bis zur Nachfolgeregelung. Unsere Anlässe bewegen Menschen. Und mit unserem Sponsoring schaffen wir im Breitensport und in der Kultur bewegende Momente und Emotionen.

Warum realisiert die Bank Fitnessparks?

Mit den Fitnessparks wollen wir unser Jubiläumsmotto im buchstäblichen Sinn umsetzen und etwas Bleibendes schaffen. In den «Fit 21» können sich Menschen jeden Alters an der frischen Luft fit halten – kostenlos und das ganze Jahr hindurch. Wir wollen nicht nur Einzelpersonen ansprechen, sondern auch Schulklassen und Vereine. Die Parks sind gross genug, sodass auch Gruppen ein professionelles Training absolvieren können.

Was erhoffen Sie sich von den Parks?

Wir wünschen uns natürlich, dass die «Fit 21» rege genutzt werden. Um diese optimal zu gestalten, haben wir bei der Planung Experten aus dem Sportbereich hinzugezogen. Wichtig war uns die enge Zusammenarbeit mit den Gemeinden, die das Land zur Verfügung stellen, einen finanziellen Beitrag leisten und den Unterhalt der Parks sicherstellen. Wir freuen uns, dass überall passende Standorte gefunden werden konnten. So befinden sich die «Fit 21» in Arbon, Weinfelden, Sirmach und Frauenfeld unmittelbar bei den Sportanlagen – und in Kreuzlingen in einer Begegnungszone.

Wird man Sie auch auf den Fitnessparks antreffen – auf welchem Gerät?

Meine Joggingrunde mit Übungen im Fitnesspark abzurunden, kann ich mir sehr gut vorstellen. Ich freue mich auf jeden Fall darauf, die «Fit 21» auszuprobieren – dann wird sich auch zeigen, welche Trainingsgeräte meine Favoriten sind.

Thomas Koller ist seit 2011 Mitglied der TKB-Geschäftsleitung und seit 2019 deren Vorsitzender. Der Vater von drei Kindern ist ein Bewegungsmensch – in seiner Freizeit ist er oft auf Bergwanderungen, auf dem Velo oder beim Joggen anzutreffen.