

Stadt-Tipp
→ Eislaufen

28

Wenn die Tage kürzer werden, zieht es viele St.Gallerinnen und St.Galler aufs Eis. Im Eissportzentrum Lerchenfeld drehen Gross und Klein von September bis März ihre Runden, in der Halle und auf dem Aussenfeld. Wer keine eigenen Schlittschuhe hat, kann sie direkt am Frontdesk mieten. Für alle, die noch etwas Unterstützung möchten, gibt es Robben und kleine Zambonis zum Mieten sowie kostenlose Lernhilfestangen. Wer schon sicherer unterwegs ist, kann Tempo machen, rückwärtsfahren oder die ersten Pirouetten probieren. Auch fürs «Chneble» ist Platz: Jeweils ein Drittel eines der beiden Eisfelder steht dafür zur Verfügung. Eislaufen ist zudem ein ideales Ganzkörpertraining: Es stärkt Beine und Rumpf, schult Gleichgewicht und Koordination und schont die Gelenke, weil man gleitet statt hart aufsetzt.

Stadt-Tipp
→ BoxUp

30

Spontan Lust auf eine Runde Basketball, Frisbee oder Spikeball, aber das Sportmaterial fehlt? Genau dafür gibt es BoxUp. An den drei Standorten Kreuzbleiche, Stadtpark und beim Schulhaus Krontal können Sport- und Freizeitgeräte kostenlos ausgeliehen werden. Per App lässt sich eines der sechs Fächer öffnen, das gewünschte Material herausnehmen und nach dem Spielen wieder zurücklegen. Zur Auswahl stehen unter anderem Bälle, Badminton- und Tischtennisschläger sowie Spiele wie KanJam und Spikeball. Die Boxen machen Bewegung im öffentlichen Raum besonders einfach: auswählen, ausleihen und loslegen. Das Angebot ist an 365 Tagen im Jahr verfügbar.

Stadt-Tipp
→ Waldegg Trail

41

Kurven, Sprünge, Wurzeln und jede Menge Wald: Der Waldegg Trail bringt Bikepark-Feeling nach St.Gallen. Die rund drei Kilometer lange Strecke führt vom oberen Stueleggwald hinunter nach St.Georgen und ist öffentlich sowie kostenlos zugänglich. Zehn unterschiedliche Sektoren bieten vom einfachen Einstieg bis zu technisch anspruchsvolleren Passagen Abwechslung für verschiedene Fahrniveaus. Auf dem Trail warten unter anderem Steilkurven, Singletrails, Rock Gardens, Drops und Sprünge. Hinauf geht es über den ausgeschilderten Aufstieg ab St.Georgen, hinunter dann mit mehr Tempo. Dabei gilt: Helm auf, Können richtig einschätzen und Rücksicht nehmen auf Natur, Tiere und andere Menschen.

Stadt St.Gallen
Sport
Neugasse 25
CH-9004 St.Gallen
Telefon +41 71 224 42 24
sport@stadt.sg.ch
www.sport.stadt.sg.ch

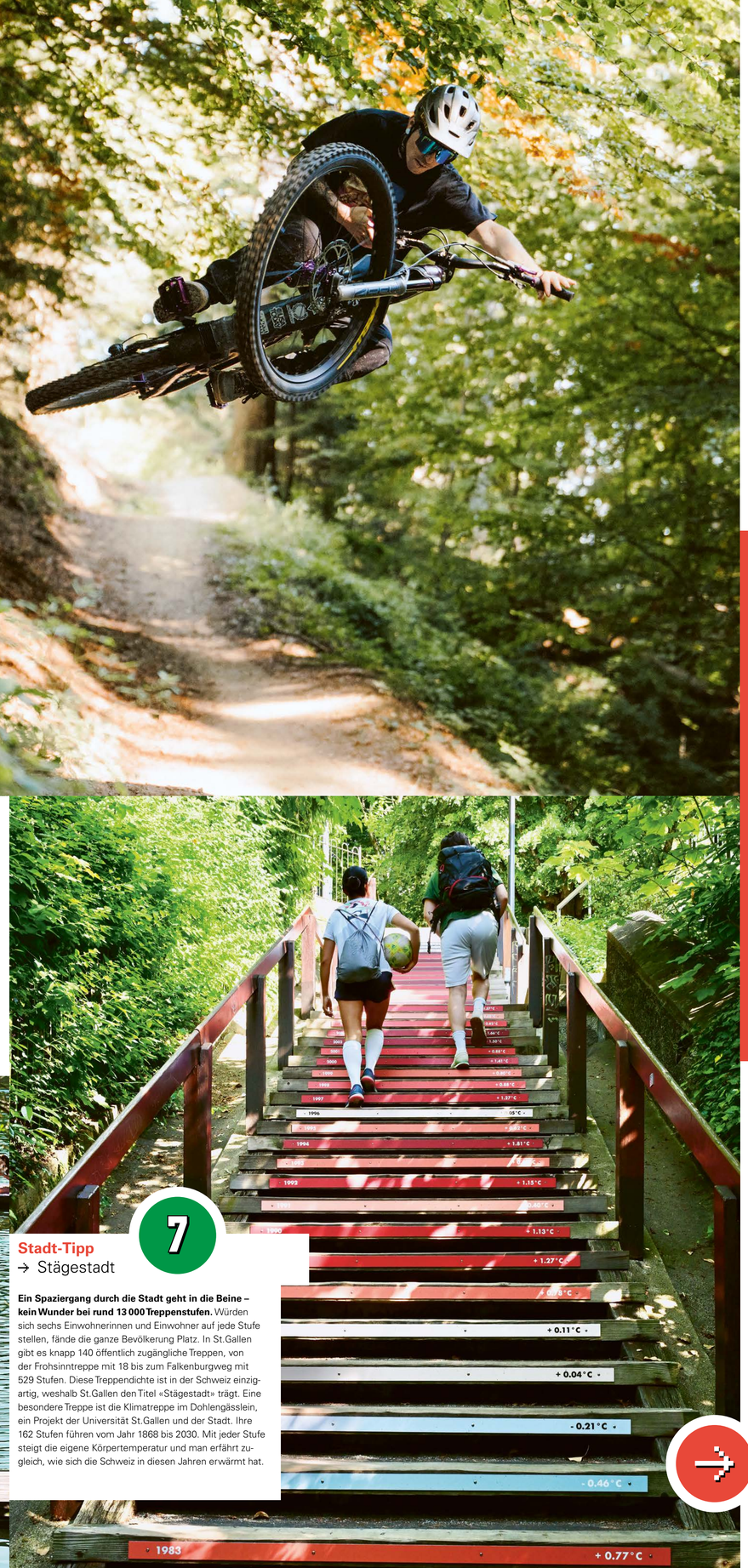
© 2026



Stadt-Tipp
→ Drei Weieren

48

Wer in St.Gallen ans Wasser will, findet in St.Georgen eine Abkühlung der besonderen Art. Das Naherholungsgebiet Drei Weieren lockt mit öffentlichen Freibädern. Entgegen dem heute verwendeten Namen sind es jedoch fünf Weiher. Die ersten zwei liess die Stadt 1610 ausheben, um die Wasserversorgung für die Textilindustrie zu sichern und im Notfall gegen Brände gewappnet zu sein. Im Verlauf der Jahrhunderte kamen drei Weiher dazu. Gebadet wird dort seit dem 18. Jahrhundert. Die Drei Weieren weisen einige Besonderheiten auf: Während das Gemeinschaftsbad für alle kostenlos zugänglich ist, bleibt ein Bereich des Familienbads historisch bedingt Mädchen und Frauen vorbehalten. Und auf dem Buebenweier kann man im Winter Schlittschuh laufen.



Stadt-Tipp
→ Stägestadt

7

Ein Spaziergang durch die Stadt geht in die Beine – kein Wunder bei rund 13 000 Treppenstufen. Würden sich sechs Einwohnerinnen und Einwohner auf jede Stufe stellen, fände die ganze Bevölkerung Platz. In St.Gallen gibt es knapp 140 öffentlich zugängliche Treppen, von der Frohsinntreppe mit 18 bis zum Falkenburgweg mit 529 Stufen. Diese Treppendichte ist in der Schweiz einzigartig, weshalb St.Gallen den Titel «Stägestadt» trägt. Eine besondere Treppe ist die Klimatreppe im Dohlengässlein, ein Projekt der Universität St.Gallen und der Stadt. Ihre 162 Stufen führen vom Jahr 1868 bis 2030. Mit jeder Stufe steigt die eigene Körpertemperatur und man erfährt zugleich, wie sich die Schweiz in diesen Jahren erwärmt hat.

st.gallen

St.Gallen – gemeinsam bewegen

/ Stadtplan mit Infos zu Bewegung und Sport



Bewegung und Sport fördern die Gesundheit, erhöhen die Lebensqualität und schaffen einen Ausgleich zum hektischen Alltag. Für die Stadt St.Gallen verkörpern sportliche Aktivitäten noch mehr – sie verbinden Menschen. Alter, Herkunft oder Status spielen keine Rolle, wenn wir uns gemeinsam bewegen und Spass haben.

Die Vision der Stadt St.Gallen ist, ihre Einwohnerinnen und Einwohner durch Bewegung zusammenzuführen. Das breite Angebot schafft in allen Quartieren Treffpunkte, wo sich Menschen gemeinsam bewegen. Vom Schwimmen bis zum Eisstockschiessen, vom Skaten bis zum Langlaufen – für jede Art von Bewegung findet sich die passende Aktivität und Anlage. Entdecken Sie die vielfältigen Möglichkeiten.

www.sport.stadt.sg.ch

st.gallen

Quartiere, die bewegen

In St.Gallen finden Sie über die vielfältigen Quartiere verteilt eine grosse Auswahl an Bewegungs- und Sportangeboten. Von der Innenstadt mit ihren spannenden Themenwegen bis zum Skilift Schlössli in Haggen – entdecken Sie die sportlichen Seiten Ihrer Stadt.

Laufsport

In St.Gallen läuft's – sei es auf der Finnenbahn oder dem Vitaparcours. Wer es hingegen lieber gemächlich angeht, findet eine breite Auswahl an thematischen Spazierwegen.

1. **Helsana Trails**
   Dreilindenstrasse
2. **Vitaparcours Hätterenwald**
   Hätterenwaldweg
3. **Vitaparcours Gründenmoos**
   Gründenstrasse 34
4. **Vitaparcours Höchsterwald**
   Guggeienstrasse
5. **Finnenbahn Dreilinden**
   Bitzistrasse 65
6. **Finnenbahn Neudorf**
   Iltisstrasse 7
7. **Stägestadt**
   u.a. Falkenburgweg
8. **Brückenweg**
   Startpunkt: Bahnhof St.Gallen Haggen
9. **Industrie- und Naturweg**
   Startpunkt: Wenigerweiher
10. **Jakobsweg**
    Startpunkt: Haltestelle Neudorf
11. **Planetenweg**
    Startpunkt: Botanischer Garten
12. **Reformationsweg**
    Startpunkt: Vadiandenkmal
13. **Solarweg**
    Startpunkt: Haltestelle Waldau
14. **Spielweg**
    Startpunkt: Spielplatz Stadtpark
15. **Textilweg Stadt**
    Startpunkt: Historisches und Völkerkundemuseum
16. **Textilweg West**
    Startpunkt: Historisches und Völkerkundemuseum
17. **Klimahörpfad**
    Startpunkt: Gübsensee
18. **St.Galler Brunnen-Challenge**
    u.a. Broderbrunnen, St.Leonhard-Strasse

Wintersport

Im Winter zeigt sich St.Gallen im weissen Kleid. Die Skilifte sind ideal für Familien, während Langläuferinnen und Langläufer ihre Runden auf den Loipen in der Stadt oder in ruhigen Aussenquartieren drehen.

19. **Skilift Beckenhalde**
    St.Georgenstrasse 98b
20. **Skilift Schlössli**
    Schlösslihang
21. **Skilift Vögelinsegg**
    Vögelinsegg 4, Speicher
22. **Loipe Unterer Brand**
    Brandstrasse 40
23. **Loipe Kreuzbleiche**
    Bogenstrasse 10
24. **Loipe Notkersegg**
    Huebstrasse
25. **Loipe Peter und Paul**
    Kirchlistrasse 61
26. **Loipe Kinderfestplatz**
    Höhenweg 28a
27. **Curling und Eisstockschiessen**
    Zürcher Strasse 152
28. **Eislaufen Lerchenfeld**
    Zürcher Strasse 152
29. **Eislaufen Drei Weieren**
    Dreilindenstrasse 50

Funsport

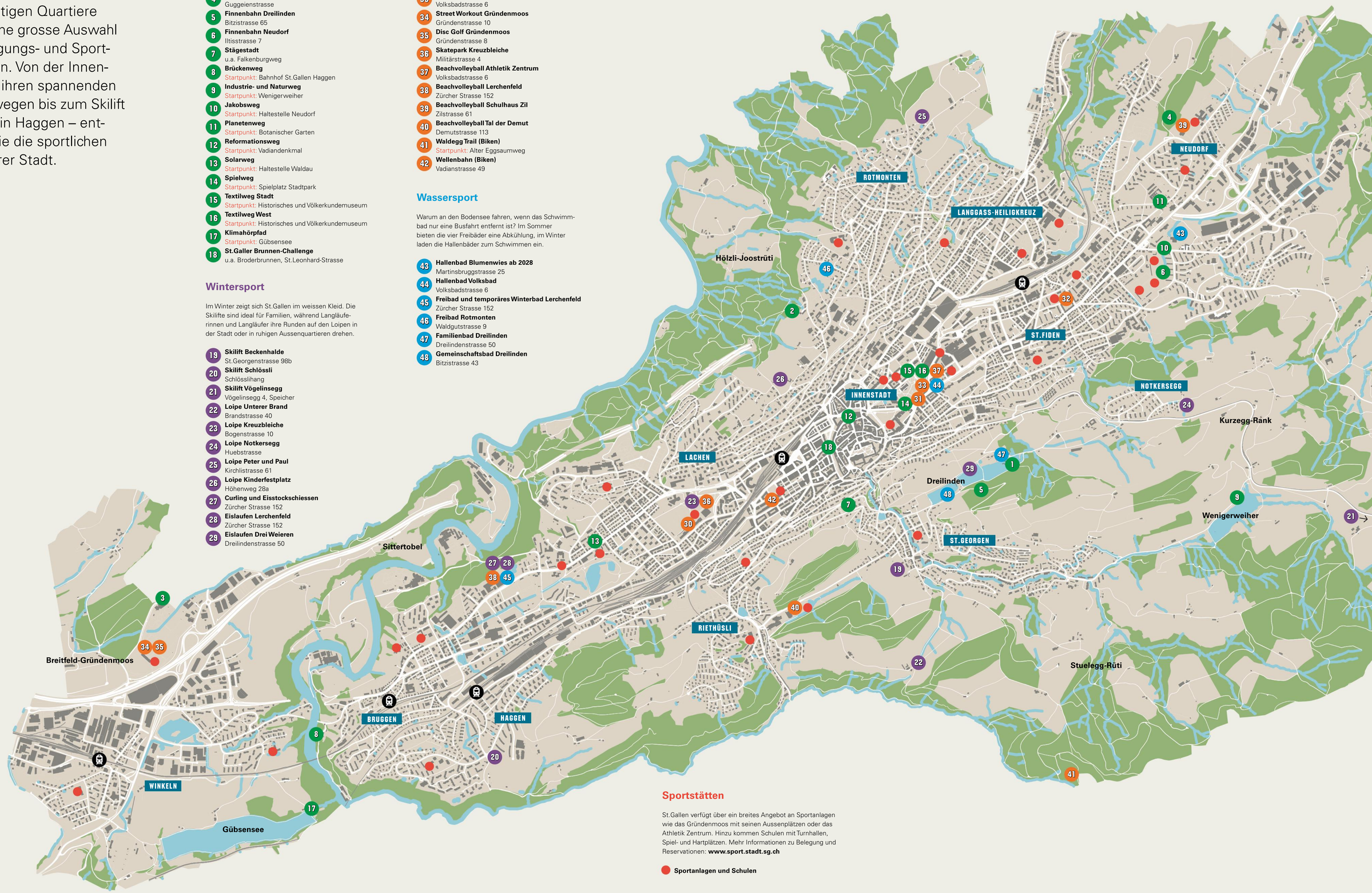
Wer einen Adrenalinkick sucht, rast mit dem Bike den Waldegg Trail hinunter oder wagt mit dem Skateboard einen Abstecher zur Kreuzbleiche und testet den Skatepark.

30. **BoxUp Kreuzbleiche**
    Burgstrasse 40
31. **BoxUp Stadtpark**
    Rorschacherstrasse 47a
32. **BoxUp Schulhaus Krontal**
    Buchentalstrasse 9
33. **Street Workout Athletik Zentrum**
    Volksbadstrasse 6
34. **Street Workout Gründenmoos**
    Gründenstrasse 10
35. **Disc Golf Gründenmoos**
    Gründenstrasse 8
36. **Skatepark Kreuzbleiche**
    Militärstrasse 4
37. **Beachvolleyball Athletik Zentrum**
    Volksbadstrasse 6
38. **Beachvolleyball Lerchenfeld**
    Zürcher Strasse 152
39. **Beachvolleyball Schulhaus Zil**
    Zilstrasse 61
40. **Beachvolleyball Tal der Demut**
    Demutstrasse 113
41. **Waldegg Trail (Biken)**
    Startpunkt: Alter Eggsaumweg
42. **Wellenbahn (Biken)**
    Vadianstrasse 49

Wassersport

Warum an den Bodensee fahren, wenn das Schwimmbad nur eine Busfahrt entfernt ist? Im Sommer bieten die vier Freibäder eine Abkühlung, im Winter laden die Hallenbäder zum Schwimmen ein.

43. **Hallenbad Blumenwies ab 2028**
    Martinsbruggstrasse 25
44. **Hallenbad Volksbad**
    Volksbadstrasse 6
45. **Freibad und temporäres Winterbad Lerchenfeld**
    Zürcher Strasse 152
46. **Freibad Rotmonten**
    Waldgutstrasse 9
47. **Familienbad Dreilinden**
    Dreilindenstrasse 50
48. **Gemeinschaftsbad Dreilinden**
    Bitzistrasse 43



Sportstätten

St.Gallen verfügt über ein breites Angebot an Sportanlagen wie das Gründenmoos mit seinen Aussenplätzen oder das Athletik Zentrum. Hinzu kommen Schulen mit Turnhallen, Spiel- und Hartplätzen. Mehr Informationen zu Belegung und Reservationen: **www.sport.stadt.sg.ch**

Sportanlagen und Schulen