

Hoch motiviert und voller Elan ins neue Jahr

Joëlle Baumgartner nutzt die «Winterpause», um sich in Form zu bringen

Sie blickt auf eine erfolgreiche Saison 2025 zurück: die Rümlanger Armbrustschützin Joëlle Baumgartner. Sowohl auf der nationalen als auch auf der internationalen Bühne konnte sie sich behaupten und beeindruckende Erfolge in ihr Palmarès aufnehmen. Kein Grund für sie, sich auf den Lorbeeren auszuruhen. Im Gegenteil.



Markus Roth

Die Anstrengung ist ihr deutlich anzusehen. «Einer geht noch!», wird sie von ihrem Fitnesscoach angetrieben. Mit Erfolg. Sie beisst auf die Zähne und fügt einen weiteren Klimmzug hinzu.



«Einer geht noch!»

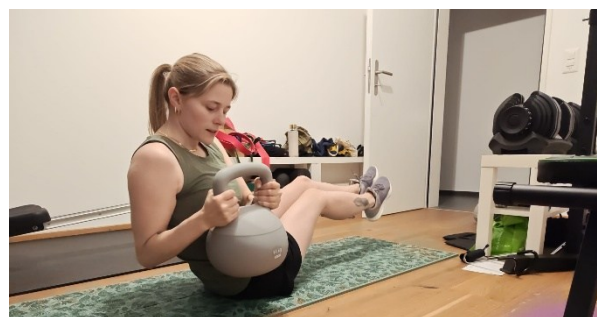
Über die Wintermonate hat sich Baumgartner einem intensiven Fitnessprogramm verschrieben und trainiert zwei bis

dreimal pro Woche, um sich körperlich auf die Herausforderungen und die hochgesteckten Ziele im neuen Jahr vorzubereiten.

Kraft, Ausdauer und Konzentration

«Sportschiessen findet zu über 80 Prozent im Kopf statt. Und trotzdem ist eine körperliche Fitness ein wichtiger Bestandteil, um in einem über mehr als drei Stunden dauernden und über 60 Schüsse führenden Wettkampf zu bestehen und sich an der Spitze behaupten zu können!» unterstreicht Baumgartner die Wichtigkeit ihres Fitnesstrainings.

Und schon wendet sie sich der nächsten Übung zu, die sie bei der Erreichung ihrer für das Jahr 2026 gesteckten Ziele unterstützen wird.



Mit körperlicher Fitness zum Erfolg im Schiesssport.

Eidg. Armbrustschützenfest 2026

Weesen und Umgebung • 09.-19. Juli 2026

Mein Weg nach Weesen

Medienmitteilung • 04. Januar 2026



Neben ihrem intensiven Fitnessprogramm, das auf Ausdauer, Kraft und Balance ausgelegt ist, widmet sich Baumgartner auch einem täglichen fünfzehnminütigen Metaaltraining, über das sie ihre innere Ruhe findet und das ihre Konzentrationsfähigkeit stärkt und steigert.

Darüber hinaus trainiert sie auch mehrere Male pro Woche mit der 10m-Armbrust. «Diese Kombination ist für mich eine ideale Vorbereitung für die bereits im März beginnende Outdoor-Saison auf die 30m-Distanz», erklärt Baumgartner in einer kurzen Trainingspause, bevor sie sich ihrer nächsten Übung, einer Kombination aus «Kraft» und «Balance» widmet.



«Kraft» und «Balance» - eine wichtige Kombination im Schiesssport.

Klare Ziele vor Augen

Baumgartner weiss, warum sie diese Anstrengungen auf sich nimmt - hat sie sich doch für die Outdoor-Saison Armbrust 30m hohe Ziele gesteckt. «Mein Fokus liegt in diesem Jahr auf dem Eidgenössische Armbrustschützenfest in Weesen.» sagt Baumgartner mit grosser Selbstverständlichkeit. Vor vier Jahren konnte sie

Joëlle Baumgartner Erfolgsbilanz 2025 - Auszug



Weltcup (WC) Armbrust 30m:

- Sezemice/CZE – WC-1: Gold
- Sezemice/CZE – WC-2: Gold
- Strasbourg/FRAU – WC-3: Gold
- Winterthur/SUI – WC-Final: Silber
- Gesamtwertung 2025: Silber

Schweizermeister Armbrust 30m:

- Zwei-Stellung: Silber
- Kniend: Bronze

Swiss-Trophy Armbrust 30m:

- Gesamtwertung 2025: Bronze

Schweizermeister Gewehr 10m:

- Kniend: Gold

Idée Sport:

- Sportheldin Armbrust 2025

... und vieles mehr!

Eidg. Armbrustschützenfest 2026

Weesen und Umgebung • 09.-19. Juli 2026

Mein Weg nach Weesen

Medienmitteilung • 04. Januar 2026



sich am letzten Eidg. Armbrustschützenfest in Neuwil/TG zur Vize-Königin ausrufen lassen und am diesjährigen Sportfest in Weesen will sie sich - so ihre klare Kampfansage - um einen Rang verbessern. «Einfach wird es nicht werden.», sagt Baumgartner lachend und ergänzt selbstbewusst: «Aber ich brauche klare Zielvorgaben, um mich selbst zu motivieren und gezielt und fokussiert auf meine Ziele hinarbeiten zu können.»



Klare und ambitionierte Ziele vor Augen.

Neben der anspruchsvollen Swiss-Trophy und den Schweizermeisterschaften steht Anfang August für die 31jährige Sportschützin ein weiteres Saison-Highlight auf dem Programm: Die im französischen Chateauroux stattfindenden Europameisterschaften. Auch hier will sich Baumgartner, die sich nach wie vor als amtierende Weltmeisterin bezeichnen darf, von ihrer besten Seite zeigen und visiert dabei ganz klar einen Podestplatz an. Ein ambitioniertes aber kein unrealistisches Ziel – konnte sie sich in der Weltcup-Saison 2025 überzeugend behaupten und nicht nur einen Weltcup-Sieg auf ihr beeindruckendes Erfolgskonto verbuchen.

EASF 2026

Alle Informationen zum Eidg. Armbrustschützenfest, das vom 09.-19. Juli 2026 in Weesen und Umgebung ausgetragen werden wird, können online abgerufen werden:



www.EASF-2026-weesen.ch

Presenting-Partner EASF-2026:

RAIFFEISEN

Raiffeisenbank Schänis-Amden

www.raiffeisen.ch/schaenis-amden

