

# Armbrustschützen Rümlang

## Wer die Jugend hat, dem gehört die Zukunft



Rümlang, 08. Juni 2026



## Wer die Jugend hat, dem gehört die Zukunft

### Jungschützenausbildung als Lebensschule

Jugendarbeit und Nachwuchsausbildung wird bei den Armbrustschützen Rümlang gross geschrieben und mit Herzblut und viel Engagement hat sich der Rümlanger Aurelio Schellenbaum der Aufgabe verschrieben, seinen Schützlingen die «Faszination Armbrustschiesens» näher zu bringen und sie auf ihrem Weg zum Erfolg zu begleiten.



#### Markus Roth

An diesem Abend beim Nachwuchstraining am 8. Juni darf der Nachwuchsleiter der Armbrustschützen Rümlang, Aurelio Schellenbaum, eine neue Kursteilnehmerin und einen neuen Kursteilnehmer in seinem Kurs begrüßen.

Nevia, die am Rägi-Camp 2025 ihre ersten Erfahrungen mit der Armbrust machen durfte und sich nun mit ihrem Bruder Kian dafür entschieden hat, ein Probe-Training zu absolvieren, wird von Aurelio Schellenbaum gleich selbst unter die Fittiche genommen. Er richtet sich neben ihr ein und erklärt ihr in einfach Worten, wie das Zielbild aussehen muss, wie man während dem Zielvorgang atmen soll und worauf bei der Schussauslösung zu achten ist.



*Nevia hört Aurelio aufmerksam zu.*



### ASV Rümlang Nachwuchsausbildung

ASV Rümlang: [www.asvr.ch](http://www.asvr.ch)



Schützenstrasse 2  
(früher: im Heuel)  
8153 Rümlang

J+S Leiter: Aurelio Schellenbaum  
[jungschuetzen@asvr.ch](mailto:jungschuetzen@asvr.ch)

Training: jeden Montag  
18:00 - 20:00

Teilnehmer: Kinder und Jugendliche  
ab 8 Jahren

Du bist daran interessiert, an einem Probe-Training teilzunehmen?

Kein Problem! Melde Dich einfach bei unserem Nachwuchs- und J+S Leiter.



# Armbrustschützen Rümlang

## Wer die Jugend hat, dem gehört die Zukunft



Rümlang, 08. Juni 2026



### Begleitung auf dem Weg zum Erfolg

Die Armbrust wird gespannt und der Pfeil wird aufgelegt. Nevia legt ihren Kopf an die Armbrust und der Zielvorgang beginnt. Ruhig und aufmerksam beobachtet Aurelio Schellenbaum jede ihrer Bewegungen.



*Der Zielvorgang läuft ...*

Der 34-jährige Elektro- und Software-Ingenieur hat bereits einige Jungschützen auf ihrem Weg begleiten dürfen.

Mit Stolz verfolgt er die Karriere seines ehemaligen Schützlings Yoric Pisà (Rümlang), der den Sprung ins Nationalkader U23 geschafft hat, mittlerweile internationale Wettkämpfe im In- und Ausland absolviert und an Schweizermeisterschaften schon mehrfach zuoberst auf dem Podest stand.

«Es ist mir wichtig, auf jede einzelne Jungschützin und auf jeden einzelnen Jungschützen einzugehen. Nur so ist es mir möglich, sie zur Selbständigkeit zu führen, ihre Begeisterung zu fördern und sie auf dem Weg zum Erfolg zu begleiten.» erklärt der engagierte Nachwuchsleiter Aurelio Schellenbaum, der sich vor fünf Jahren zum «J+S Leiter C» ausbilden liess und ab diesem Zeitpunkt die Verantwortung für die Jugendausbildung bei den Armbrustschützen Rümlang übernommen hat.

### Nachwuchs- und J+S Leiter Aurelio Schellenbaum



### Armbrustschützen Rümlang



Wohnort: Rümlang

Jahrgang: 1992

Beruf: Elektro-Ingenieur und Software-Entwickler

Armbrust: • 2009: Start als Jungschütze  
• seit 2014: Aktiv-Mitglied  
• 2017-2020: Hilfsleiter bei Nachwuchskursen  
• seit 2021: J+S Leiter C und Nachwuchsleiter

Hobbies: • Bier brauen  
• Bouldern und Klettern  
• Kochen

***Ein Leben ohne Armbrust ist zwar möglich - aber sinnlos!***

### Konzentration und Entspannung

Der erste Schuss hat sich gelöst. Die Scheibe wird zurückgefahren und gespannt wartet Nevia auf das Ergebnis. Aurelio Schellenbaum ist zufrieden.

Zwar steckt der Pfeil eine knappe Handbreit vom Scheibenzentrum entfernt aber das Scheibenschwarz ist getroffen und die

# Armbrustschützen Rümlang

## Wer die Jugend hat, dem gehört die Zukunft



Rümlang, 08. Juni 2026



grosse Anspannung «des ersten Schusses» lässt nach.

«Es ist nicht wichtig, der oder die Beste zu sein! Wichtig ist, dass man sich konstant verbessern und so über sich hinauswachsen kann.» erklärt Aurelio Schellenbaum und ergänzt: «Jeder Schuss ist ein Wettkampf, den man gegen sich selbst ausfechten muss. Und mit der Zeit lernt man, wie man selbständig Situationen einschätzen und verbessern kann. Bei diesem Prozess kann ich unterstützend mitwirken.»



*Jeden Montag von 18:00 bis 20:00 stehen den Jungschützinnen und Jungschützen neben Aurelio Schellenbaum fachkundige Personen zur Seite.*

Aurelio Schellenbaum hat diese Schule ebenfalls durchlaufen. 2009 kam er über seinen Grossvater Kurt Baumann zum Armbrustschiessen. Sein Grossvater hat ihn auf seinem Weg begleitet, ihn unterstützt und in ihm die Faszination und die Begeisterung für den Schiesssport geweckt und gesteigert. «Armbrustschiessen ist für mich ein Weg, meine innere Ruhe zu finden, mich auf ein Ziel zu konzentrieren, abzuschalten und auch nach einem anstrengenden Arbeitstag "runter zu fahren" und mich gleichzeitig zu entspannen.» erklärt Aurelio Schellenbaum sichtlich begeistert.

### Faszination Schiesssport



Schiesssport ist Perfektion, Konzentration und Faszination. Sowie gleichzeitig «Erholung pur», zielorientiert, kameradschaftlich, aussergewöhnlich und vielseitig.

Schiesssport ist anspruchsvoll, verlangt und fördert ein stabiles Nervenkostüm, eine gute körperliche Verfassung und einen gesunden Ehrgeiz.

Schiesssport entwickelt die Konzentrationsfähigkeit, den Willen sowie die Ausdauer und verhilft zu einer positiven Denkweise.

Informationen werden schneller aufgenommen, verarbeitet und in Feinmotorik umgesetzt.

***Du musst nicht erfolgreich sein, um zu starten ...***

***... aber Du musst starten, um erfolgreich zu sein.***

### Safety first

Es fallen Begriffe wie «Wasserwaage», Druckpunkt und «Korntunnel».

Wiederum hängt Nevia an den Lippen ihres Ausbilders und nimmt alle Informationen sehr aufmerksam auf.

# Armbrustschützen Rümlang

## Wer die Jugend hat, dem gehört die Zukunft



Rümlang, 08. Juni 2026



Dann wird die Armbrust erneut gespannt, der Pfeil wird aufgelegt und das Abenteuer «Armbrustschiesen» beginnt mit dem nächsten Zielvorgang von vorne.



Sicherheit ist Aurelio Schellenbaum ein grosses Anliegen und auch bei der Ausbildung wird ein grosses Augenmerk auf dieses Thema gelegt. «Das Armbrustschiesen ist ungefährlich - aber trotzdem ist es wichtig, sich an die Regeln zu halten und die Sicherheitsregeln zu beachten.» mahnt Aurelio Schellenbaum und erklärt: «Die gespannte Armbrust trägt viel Energie in sich und wenn der Abzug betätigt wird, schleudert sie den Pfeil mit einer Geschwindigkeit von rund 60m/Sekunde auf die 30m entfernte Zielscheibe. Aber das ist kein Problem, wenn man konzentriert und fokussiert mit der Armbrust umgeht. Armbrustschiesen fördert damit auch den Umgang mit "Verantwortung" - ein wichtiger Schritt auf dem Weg zum "selbständigen Handeln".»

### Ich freue mich!

Nach mehreren Schüssen und dem Erfolgserlebnis, dass die Pfeile immer näher ans Scheibenzentrum gerückt sind, beendet Nevia zufrieden ihr Probe-Training. Die Erfahrungen und das Gelernte werden in einem kurzen Gespräch zwischen ihr und ihrem Nachwuchsleiter rekapituliert.



Feedbackgespräch

Da sich Nevia interessiert an einem weiteren Training zeigt, erklärt ihr Aurelio Schellenbaum, was im nächsten Training auf sie zukommen wird: «Das Probe-Training konntest Du sitzend absolvieren, um Dich in einem ersten Schritt an die Armbrust zu gewöhnen. Beim nächsten Training wirst Du die Kniend-Stellung einnehmen, in der unser Sport wettkampfmässig betrieben wird.». Die Antwort von Nevia war kurz und knackig und von leuchtenden Augen begleitet: «Ich freue mich!».

Die grosse Stärke von Aurelio Schellenbaum ist - neben seiner Geduld und der Ruhe, die er ausstrahlt - der Umgang mit seinen Schützlingen. «Mir ist wichtig, dass die jungen Talente Spass und Freude am Armbrustsport haben!» ist von ihm immer wieder zu hören. Und dies spüren seine Nachwuchsschützinnen und Nachwuchsschützen!



Offensichtliche Begeisterung auch beim zweiten Kurs-Neuling Kian.

Alle Informationen über die Armbrustschützen Rümlang stehen auch online zur Verfügung:



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



# Armbrustschützen Rümlang Nachwuchskurs 08.06.2026 The next Generation



*Kai Succetti*



*Ben Succetti*



*Kian Stössel*



*Jenny Merz*



*Lorin Risà*



*Nevia Stössel*