

**BADEN:** Der traditionsreiche Fechtclub hat seinen Ehrgeiz wiedergefunden

# Fechten hält Geist und Körper fit

Vor vier Jahren übernahm Franziska Sterchi die sportliche Leitung beim FeCB. Inzwischen macht sich ihr Einsatz deutlich bemerkbar.

Die Zahl der aktiven Junioren beim Fechtclub Baden hat sich seit 2019 um das Fünffache erhöht. Auch die Anzahl der Trainings wurde nach oben angepasst. Seit Franziska Sterchi die sportlichen Geschicke beim FeCB leitet, scheinen viele alteingesessene und neue Mitglieder ihren sportlichen Ehrgeiz wiederentdeckt oder gefunden zu haben. Und das disziplinierte Training zahlt sich aus. Letztes Jahr fand in der Region kaum ein Fechtturnier statt, an dem kein Nachwuchstalent des FeCB auf dem Podest stand. Doch das primäre Anliegen des Vereins bleibt, allen den Zugang zum Fechten zu ermöglichen. **Seite 4**



**Mit fleissigem Training und voller Konzentration zum Ziel**

BILD: ZVG

**BADEN:** Fechtclub bietet im März einen Schnupperkurs an

# Ein Traditionsclub im Höhenflug

Vor vier Jahren übernahm Franziska Sterchi die sportliche Leitung im Fechtclub Baden. Seither hat sie den Verein total neu aufgestellt.

**SIMON MEYER**

Erwähnungen von Fechtschulen in Baden finden sich bereits in Texten aus dem 15. Jahrhundert. Im Unterschied zum Fechtclub Baden von heute spielte damals wohl aber der militärische - und nicht der sportliche - Aspekt die entscheidende Rolle bei der Fechtausbildung. «Fechten ist ein besonderer Sport, weil er einerseits sowohl mental als auch physisch anspruchsvoll ist, man ihn aber bis ins hohe Alter auf relativ hohem Niveau betreiben kann», findet Franziska Sterchi, Fechtausschussleiterin beim Fechtclub Baden.

Deshalb sei das Fechten auch für all jene geeignet, die in fortgeschrittenem Alter eine neue sportliche Betätigung ins Auge fassen. «An Turnieren sieht man manchmal noch 80-Jährige, die Mühe mit dem Gehen haben, doch sobald sie die Fechtbahn betreten, springen sie umher wie in ihren besten Zeiten», weiss die Fechterin. Diese Eigenschaft des Fechtens passt auch hervorragend zur Philosophie ihres Vereins: «Wir wollen ein Club für alle sein. Bei uns sollen alle das Fechten lernen können. Unabhängig vom Alter, ob nur zum Spass oder um an Turnieren teilzunehmen, ob mit



Mitglieder des Fechtclubs Baden beim Training in der Turnhalle Tannegg

BILD: ZVG

Handicap oder ohne», erläutert Sterchi. Der Fechtclub Baden ist auch einer von wenigen in der Schweiz, der regelmässig Fechttrainings für Menschen mit geistigen oder körperlichen Beeinträchtigungen durchführt.

## Lektionen für Paraplegiker

Am Schweizer Paraplegiker Zentrum in Nottwil bietet der Verein zudem Fechtstunden als Teil der Therapie an. Und auch sonst legt man beim Fechtclub Baden grossen Wert darauf, dass Hemmschwellen und Ein-

stieghürden so weit wie möglich abgebaut werden. «Wir stellen allen, die bei uns trainieren, die gesamte Ausrüstung zur Verfügung. Wer bei uns das Fechten lernen will, muss also nicht nach einigen Wochen schon Hunderte Franken für eine eigene Ausrüstung ausgeben», erklärt Franziska Sterchi, der Präsident des Vereins.

Diese Philosophie lebt der über hundert Jahre alte Verein schon länger. Trotzdem wurden diese Bemühungen und der sportliche Ehrgeiz unter den Fechtenden nochmals intensiviert, seit Franziska Sterchi 2019

die sportliche Leitung übernommen hat. «Als ich hier angefangen habe, stellte ich schnell fest, dass die bestehende Trainingsstruktur nicht genügt, um an Turnieren realistische Siegchancen zu haben», erinnert sich die Fechtmeisterin, «deshalb habe ich die Anzahl der Trainingsstunden erhöht.» Statt eines Trainings pro Woche können ambitionierte Fechtende nun bis zu drei Mal ihre Fähigkeiten verfeinern.

Dass in dem Club ein frischer Wind weht, ist inzwischen auch nach aussen gedrungen. «Zu Beginn unterrichtete

ich zehn Kinder und Jugendliche. Inzwischen sind es über fünfzig, und langsam wird es eng während der Lektionen», so die Fechttrainerin. Am meisten freut Franziska Sterchi aber, dass sowohl die neuen als auch die bisherigen Mitglieder die sportliche Neuausrichtung mit grossem Elan mittragen. Das zeigt sich auch an den Turnierresultaten. Vor allem die Junioren des Fechtclubs Baden waren letztes Jahr so erfolgreich wie seit Jahren nicht. «Wir trainieren sehr hart, legen dabei aber grossen Wert auf den respektvollen Umgang miteinander», verrät Franziska Sterchi. Trotz der harten und disziplinierten Arbeit soll sowohl das Lehren als auch das Lernen Freude machen. «Ich zumindest habe sehr grossen Spass am Unterrichten, und ich bin auch sehr stolz, wenn ich sehe, welche Fortschritte unsere Junioren erzielt haben», freut sich Franziska Sterchi.

## Schnupperkurs beginnt im März

Wer nun Lust bekommen hat, diese Kampfsportart einmal selbst auszuprobieren, hat in Baden bald die Gelegenheit dazu. Anfang März startet beim Fechtclub Baden ein (kostenpflichtiger) Schnupperkurs für Interessierte ab 18 Jahren. Mitzubringen sind lange Trainingshosen sowie Hallenschuhe, alles Weitere stellt der FeCB zur Verfügung.

**Jeden Mittwoch, 1. bis 29. März**  
**Jeweils 20.00 bis 21.30 Uhr**  
**Turnhalle Tannegg, Baden**  
**fechb.ch**