

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 94 (2019)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Der grüne Personaltrainer  
**Autor:** Walt, Franziska  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-868439>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 29.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# Der grüne Personaltrainer

Jederzeit dabei! Die neue Sport-App der Schweizer Armee verspricht ein professionelles und individuell abgestimmtes Training für zukünftige und aktuelle Angehörige der Armee sowie auch Zivilisten. Wir wagten den Praxistest.

Jetzt bloss nicht die Balance verlieren! Nur wenige Zentimeter trennen den Turnschuh vom Abgrund. Er atmet aus. Stösst sich ab und setzt zum Sprung ab. Die Landung gelingt. Die Hindernisbahn (HiBa) ist aber noch nicht ganz bezwungen. Fabio Keller rennt weiter.

Der 27-Jährige Solothurner und zweifache Champion der Sommerwettkämpfe der Armee kennt die HiBa in Wangen an der Aare wie kein anderer. Für den SCHWEIZER SOLDAT stellt er sich, ausgerüstet mit der neuen Sportapplikation ready, erneut der Herausforderung.

## Fit dank VBS

Die App des VBS will die Benutzer nicht nur für Rekrutenschule und die dortige

Hindernisbahn fit machen, sondern auch ein umfangreiches Trainingsprogramm für den zivilen Alltag anbieten.

In Zusammenarbeit zwischen der Schweizer Armee und dem Bundesamt für Sport wurde am 4. März 2019 die erste Fitness-App einer Schweizer Behörde, die sowohl der Armee als auch der Gesamtbevölkerung zugutekommt, präsentiert.

Ready kann zur Vorbereitung auf jede Rekrutierungsfunktion der Armee, für fünf allgemeine Militärprofile oder für individuelle zivile Ziele verwendet werden. Kostentfrei und ohne Daten preiszugeben.

«Das ist den Entwicklern gut gelungen. Ich habe bisher keine Sportapplikation erlebt, die ausreichend Wert auf das Gleichgewicht, die Körperkoordination

und mentale Stärke legt», sagt Fabio Keller und setzt zum ersten Sprung an.

In diesem Teil der HiBa muss er so schnell wie möglich von Plattform zu Plattform springen. Wer den Boden berührt beginnt von vorne. Der Verantwortliche Kundenkontakt bei einem der grössten Automobilimporteure der Schweiz, in der Miliz als Übermittlungssoldat eingeteilt, absolviert auch diese Herausforderung mit Bravour.

## Gezielt vorbereitet

«Bei ready geht es darum, dass sich der Stellungspflichtige gezielt auf seinen Militärdienst vorbereiten kann. Die App ist sozusagen ein militärischer Personaltrainer. Eine Garantie auf einen Platz in der Wunschfunktion können wir aber nicht geben», hält der Kommandant der Rekrutierung, Oberst i GSt Mathias Müller, fest.

Mit der Sport-App könne man sich jedoch gezielt auf das nötige Fitnesslevel vorbereiten. Andere Faktoren wie die psychische Verfassung sowie die nötigen Si-



Dranbleiben! Auch die mentale Vorbereitung wird gefördert.



Fabio Keller setzt zum Sprung an.

cherheitsabklärungen spielen weiterhin eine wichtige Rolle im Rekrutierungsprozess der Armee.

**Kostenlos, professionell**

Die nächste Herausforderung auf der HiBa steht an: Die Kiesstrecke, welche robbend bezwungen wird. Um diese Strecke möglichst schnell hinter sich zu bringen braucht es Kraft und vor allem die richtige Technik. Fabio Keller lobt die Applikation diesbezüglich: «Ich werde die App vor allem wegen den professionellen Videos weiterempfehlen.»

Diese gebe es in keiner vergleichbaren Applikation. «So ist sichergestellt, dass auch Sportmuffel die Übungen richtig umsetzen können», schmunzelt Keller, geht in Position auf den Boden und legt los.

Nach nur sieben Sekunden ist er am anderen Ende angekommen. Er lächelt zufrieden, und nicht ohne Stolz sagt er: «Das hat mir an der Sommermeisterschaft 2016 und 2017 den Titel beschert.»

**Aller Anfang ist schwer**

Sportwissenschaftler der Eidg. Hochschule für Sport Magglingen haben von 2007 bis 2016 drei Studien für die Armee durchgeführt. Es zeigte sich, dass in den ersten zehn Wochen einer RS die körperlichen und psychischen Belastungen äusserst hoch sind.

Die gute Nachricht: Im Verlauf der RS wird es signifikant einfacher. Die Studien halten schwarz auf weiss fest: Wer mehr Sport macht, hat ein geringeres Verletzungsrisiko und höhere Motivation in der



**Auf der Hindernisbahn zeigt, sich wer sowohl physisch als auch mental fit für den Dienst ist.**

Rekrutenschule. Damit war die Idee zur Entwicklung einer Applikation geboren.

**Starker Wille hilft**

Als nächstes muss Keller auf der Hindernisbahn von Stufe zu Stufe springen. Die Abstände scheinen gross zu sein. Wer zu

wenig entschlossen springt, fällt hinunter. Hier spielt neben der Sprungkraft auch der Kopf eine wichtige Rolle. Das haben die Experten von Seiten der Armee und des BASPO mit einberechnet.

«Feedback und das Gefühl, dass man Fortschritte macht, sind unheimlich wichtig. Das gilt sowohl für den Sport als auch in der Armee», pflichtet Keller bei. Die App ready hat mehrere Feedback-Funktionen. So meldet sie, wieviel Zeit noch übrig ist, gratuliert zu Erfolgen und zeigt den Fitnessstand an. Was aber noch fehlt: «Ich wünsche mir eine Übersicht, die anzeigt, wie meine letzten Zeitwerte im Trainingsblock waren», fügt Fabio Keller an.

**Dranbleiben**

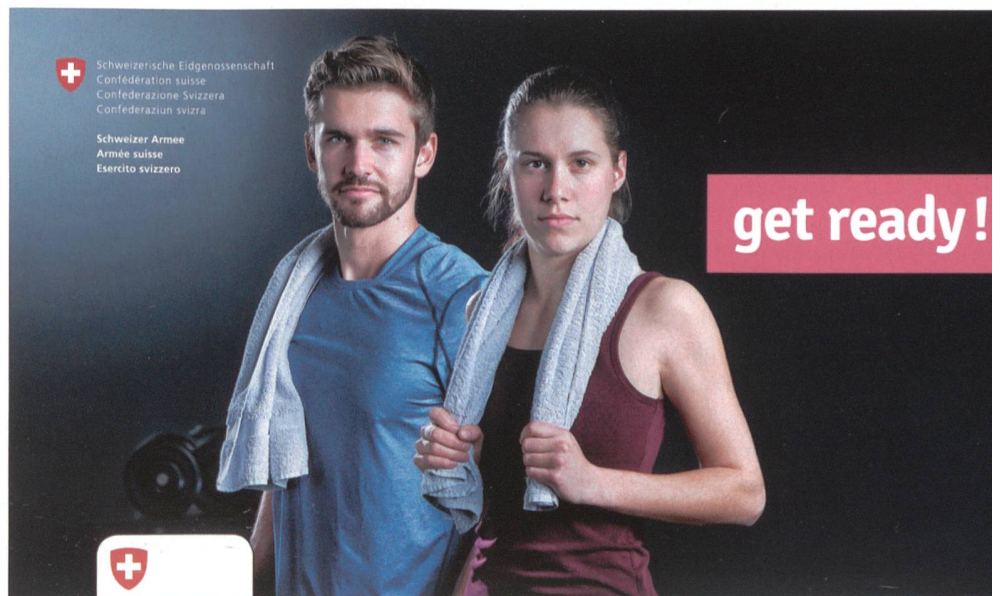
Ein dumpfer Knall ist hörbar. Kieselsteine fliegen durch die Luft. Mit dem Sprung vom letzten Hindernis, einer sehr steilen Schanze, ist der Hindernisparcours für den Soldaten Keller absolviert. Er atmet schwer, ist aber dennoch guter Laune. Zum Abschluss steht noch ein Konditionstraining auf dem Programm. Seine militärische Karriere neigt sich dem Ende zu. Für andere, wie seinen jüngeren Bruder, beginnt das Abenteuer demnächst.

Ob er wohl mit der App ready seine militärischen Ziele erreichen wird? Für Fabio Keller steht fest, dass die App auch für ihn als Veteranen einen Stammplatz im Smartphone erhält. Keller verabschiedet sich mit einem Handschlag. Bevor er startet hält er kurz inne und sagt: «Das Wichtigste ist, dass man am Ball bleibt.» Dann rennt er los. *Franziska Walt*

**75 Jahre Magglingen**

Vor 75 Jahren nahm in Magglingen die damalige Eidg. Turn- und Sportschule ihren Betrieb auf. Heute vereinigen sich unter dem Dach des BASPO alle wichtigen Bereiche der Schweizer Sportförderung: Ausbildung, Infrastruktur, Sportpolitik.

Das BASPO präsentiert im Jubiläumsjahr seine Tätigkeiten öffentlich. So findet am 14. September 2019 ein Publikumstag in Magglingen statt. An diesem Tag wird ein Einblick hinter die Kulissen des renommierten Schweizer Sportzentrums möglich sein.



Die Werbepostkarte «get ready!».



**ready** #teamarmee  
armee.ch