



Medienmitteilung

Sperrfrist 04.03.2019, 11:00 Uhr
04.03.2019

Get ready! Innovative Sport-App der Schweizer Armee

Körperlich und mental bereit sein für die Rekrutenschule ist eine Herausforderung. Die neue App ready #teamarmee, von der Armee und dem Bundesamt für Sport (BASPO) gemeinsam entwickelt, unterstützt Stellungspflichtige schon vor der Rekrutierung bei der Vorbereitung. Damit sie den späteren Anforderungen gewachsen sind und das Verletzungsrisiko in der Rekrutenschule klein bleibt.

Die neue Sport-App ready #teamarmee ist am 4. März 2019 veröffentlicht worden. Entwickelt wurde sie in erster Linie für Jugendliche, welche sich körperlich und geistig auf die Rekrutierung und die Rekrutenschule vorbereiten möchten. Nebst den Funktionen herkömmlicher Sport-Apps mit zusätzlichen Informationen zu Motivation, Ernährung und gesundem Lebensstil, bietet ready #teamarmee eine grosse Neuerung: Die App berechnet anhand der Eingabe einer militärischen Wunschfunktion – von Panzersappeur über Betriebssoldat bis zum Fallschirmaufklärer und Grenadier – ein exakt darauf abgestimmtes Sportprogramm. Damit sollen junge Männer und Frauen denjenigen Fitnesslevel erreichen, den sie benötigen, um für die gewünschte Funktion infrage zu kommen. Selbstverständlich kann die Nutzung der App keine Garantie geben, in der Wunschfunktion eingeteilt zu werden. Die App bietet auch einen Beitrag zur Gesunderhaltung: Trainierte Menschen sind in der Regel motivierter und weniger anfällig für Verletzungen. Somit würde als Nebeneffekt auch die Dropout-Rate gesenkt.

Die App ist gemeinsam von der Schweizer Armee und dem BASPO entwickelt worden. Die Sporteinheiten wurden von Wissenschaftlern der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen (EHSM) erarbeitet, die Zusatzinformationen zu Motivation und mentaler Stärke von der Dozentur für Militärpsychologie und Militärpädagogik der Militärakademie an der ETH Zürich (MILAK).

ready #teamarmee kann kostenlos über einen App-Store heruntergeladen und auch von Zivilisten jeden Alters wie eine herkömmliche Sport-App genutzt werden.

Für Rückfragen: Daniel Reist
Armeesprecher
058 464 48 08

Linktitel: ready #teamarmee
Link: armee.ch/ready
Dateititel:
Datei: