

Besonders wichtig für den Dienst in den Streitkräften ist Ihre Körperliche Fitness:

Hierzu stehen Ihnen im „Distance Learning“-Bereich verschiedene Anleitungen und Hilfsmittel für eine Verbesserung Ihrer Körperlichen Fitness zur Verfügung. Eine gute Möglichkeit darüber hinaus, wie Sie sich bereits vor Ihrem tatsächlichen Dienstantritt mit der Thematik der Körperlichen Fitness und der individuellen Verbesserung Ihrer Leistungen auseinandersetzen können, liegt in der Nutzung einer unter sportmedizinischen Aspekten entwickelten, kostenfreien App der Schweizer Armee. Weitergehende Informationen und Hinweise zum Download auf Ihr Mobiltelefon oder auf andere kompatible Endgeräte können Sie unter nachfolgendem Link erhalten:

ready #teamarmee (Link: [ready Sport App](#))



Get ready #teamarmee!



Achtung:

Ein Training darf nur von Gesunden durchgeführt werden. Bei akuten Erkrankungen, wie z.B. Infekten oder Verletzungen darf kein Training begonnen werden.