

**Zeitschrift:** Schweizer Soldat : die führende Militärzeitschrift der Schweiz  
**Herausgeber:** Verlagsgenossenschaft Schweizer Soldat  
**Band:** 97 (2022)  
**Heft:** 3

**Rubrik:** We go "All Out"

### **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:** 15.03.2025

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

# We go «All Out»

«All Out» hat sich in nur knapp anderthalb Jahren zum Gesundheitsökosystem der Schweiz entwickelt. «All Out» wurde sowohl für Privatperson wie auch für Firmen aufgebaut. In den letzten 18 Monaten konnte «All Out» über 15 Firmen und deren Mitarbeiter sportlich und mental begleiten. Zusätzlich haben über 100 Privatpersonen an den Outdoor- und Indoor-Bootcamps von «All Out» teilgenommen. Eine Geschichte von Rückschlägen, Risiko, Unternehmertum, Erfolg und wie man das als Offizier Gelernte in der Privatwirtschaft anwenden kann.

Basierend auf einer Medienmitteilung



**Nach dem Motto «All In mit All Out» ging Chris Vonlanthen auf volles Risiko und baute sozusagen über Nacht eine Plattform für Online-Trainings auf.**

Alles begann im Frühjahr 2020. Gemeinsam mit dem Start der Covid-Pandemie verlor Chris Vonlanthen seine Arbeitsstelle im Consulting.

Zeitgleich wurde auch der Lockdown ausgerufen und die Suche nach einer neu-

en Arbeitsstelle wurde sehr schwierig. Nach dem Motto «All In mit All Out» ging Chris Vonlanthen auf volles Risiko und baute sozusagen über Nacht eine Plattform für Online-Trainings auf. Über knapp zwei Monate konnten Privatpersonen wö-

chentlich bei über 15 Trainings live mitmachen. Die Trainings gingen von High Intensity, über Yoga bis hin zu Pilates.

Die Online-Trainings liefen während der Lockdownphase sehr gut. Sobald der Lockdown aber aufgehoben wurde, wurde auch die Nachfrage geringer und somit musste das Konzept von «All Out» neu durchdacht werden.

## Chris Vonlanthen und das Militär

Geboren und aufgewachsen im Kanton Zürich hat Chris nach der KV-Lehre und der BMS seine Rekrutenschule in der Infanterie absolviert. Dies führte dann zur Offizierschule und zum Abverdienen in der Infanterieschule 11.

Alle seine Wiederholungskurse hat Chris in der Stabskompanie des Geb S Bat 6 absolviert. Nach fünf Jahren erfolgreicher Leitung des Sicherheitszugs übernahm Chris 2021 die Aufgabe des Kompaniekommandanten-Stellvertreters, wo er im Sommer 2021 unter anderem den Cda Thomas Süssli auf Truppenbesuch begrüßen durfte.

## Die Entwicklung

Der Sommer 2020 stand langsam vor der Tür. Die Herausforderungen und vielen Fragezeichen im Bezug auf Covid standen aber weiterhin im Raum. Somit wurde die Entscheidung gefällt, sich mit «All Out» zunächst auf Outdoor-Bootcamps zu konzentrieren. Diese hochintensiven Trainingseinheiten fanden unter der Woche jeden Morgen um 6.30 Uhr statt und halfen den Teilnehmern in einen normalen Tagesrhythmus zurückzufinden. Kurz daraufhin kamen die ersten Anfragen von Firmenkunden.

Dank der vielen Online-Trainings hatte sich das Team um Chris bei «All Out» ein grosses Netzwerk und Portfolio an Coaches aufgebaut und konnte somit für jede Anfrage gleich aus dem Vollen schöpfen.

Egal, ob am Morgen oder um die Mittagszeit, egal, ob Boxing oder Yoga, egal, ob online oder vor Ort beim Firmenkunden. «All Out» hatte für jede Firma eine passende, individualisierte Lösung und konnte sich so in den letzten 18 Monaten sowohl bei Privatpersonen, wie auch bei Firmenkunden einen Namen machen und Menschen sowohl physisch, wie auch mental bewegen.



Heute steht «All Out» für Qualität und Performance vor allem innerhalb von Firmen.

Gerade beim Führen und Managen der Coaches kam Chris seine Erfahrung als Offizier zugute. Vor allem in den Wiederholungskursen lernt man, sich den Gegebenheiten schnell anzupassen und praktisch jedes Jahr neue Wachtmeister in seinem Team zu haben.

### Beitrag zur besseren Arbeitswelt

Heute steht «All Out» für Qualität und Performance vor allem innerhalb von Firmen. «All Out» hat ein Ökosystem für holistische Gesundheit aufgebaut und konnte bereits Teams und Mitarbeiter von namhaften Firmen wie Deloitte, Salesforce oder auch Barry Callebaut bewegen.

Der holistische Ansatz der mentalen und physischen Gesundheit der Mitarbeiter kam gerade bei diesen Kunden zum Tragen. «All Out» konnte über mehrere Wochen drei Mal pro Woche mit den Mitarbeitern arbeiten. Dabei wurde an einem Tag ein hochintensives Training durchgeführt, an einem anderen Tag eine Yogasession gemacht und zu guter Letzt stand einmal pro Woche das Thema Persönlichkeitsentwicklung im Vordergrund.

Dabei arbeitet das Team um Chris Vonlanthen nach seiner selbstentwickelten All-Out-Methode, bei der das Thema «Win the Day» im Zentrum steht. Das Team ist davon überzeugt, dass es vor allem

darum geht, den heutigen Tag zu gewinnen. Wenn wir als Menschen jeden Tag für uns entscheiden und somit das erreichen, was wir uns vorgenommen haben, werden wir automatisch einen Schritt weiterkommen. Die Art des Gewinnens und die einzelnen Punkte sind aber hoch individuell und von Person zu Person unterschiedlich.

Die Coachings werden stets online abgehalten und umfassen dabei Themen wie Morgenroutine, Disziplin, Leadership, Schlaf, Arbeitsmethodik, Kommunikation oder auch Sport und Ernährung.

Das Ziel ist es, die Mitarbeiter einer Firma im Bereich Mindset auf einer Wellenlänge zu coachen, wobei das Team gestärkt, und die einzelne Person in ihrer Persönlichkeit wächst.

### Die Zukunft von «All Out»

Auch 2022 stehen für «All Out» positive Veränderungen an und sicherlich werden auch noch weitere Coaches in verschiedenen Funktionen und Branchen das Team erweitern.

«All Out» wird Partner von Indigo und kann die Bootcamps täglich in den Räumlichkeiten des Indigo-Fitnesscenters in der Zürcher Innenstadt durchführen. Dies ist eine einzigartige Möglichkeit und gibt sowohl den Kunden wie auch dem Brand einen enormen Mehrwert.

Den Bereich BGM (betriebliches Gesundheitsmanagement) wird «All Out» weiter ausbauen und schon bald tolle neue Partnerschaften verkünden können. Das Angebot für Firmen und deren Mitarbeiter wird verfeinert, vereinfacht und noch weiter individualisiert.

Das Ziel ist es, jedem Firmenkunden ein auf ihn individuell angepasstes Programm anzubieten.

Die Vision, «All Out» in der Schweiz als das Gesundheitsökosystem aufzubauen, wird auch 2022 verfolgt und gelebt. Wie schon 2021 wird es auch 2022 spezielle Events wie z.B. organisierte Wanderungen in den Bündner Bergen geben, welche die sportliche Community vereint und Gleiches mit Gleichem zusammenbringt.

### Let's go «All Out»

Was 2020 als Projekt und rein virtuell begann, hat sich mittlerweile im Raum Zürich und der ganzen Schweiz zu einer Erfolgsgeschichte entwickelt. Mit diesem Artikel möchten wir aufzeigen, was mit «All Out» alles möglich ist und vor allem, wie man seine Mitarbeiter in dieser leider immer noch schwierigen Pandemiezeit physisch und mental fit halten kann. Gleichzeitig können sich Privatpersonen jederzeit für das Bootcamp in der Zürcher Innenstadt anmelden. 