

Die Rubrik Gsünderview stellt 3 Fragen an verschiedene Personen aus dem Netzwerk von Gsünder Basel. Die Beiträge porträtieren spannende Persönlichkeiten und ermöglichen einen Einblick in die abwechslungsreichen und vielseitigen Tätigkeitsfelder von Gsünder Basel.

### **Gsünderview mit Lya Feitknecht**



Lya Feitknecht ist seit August 2020 als Leiterin für die Angebote Betriebe bei Gsünder Basel tätig. Zudem hat Lya die Geschäftsleitung für den Verein Forum Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) Region Basel übernommen. Lya stellt sich im Gsünderview gleich selber vor:

#### **1. Welche drei Eigenschaften charakterisieren Dich am besten?**

Strukturiert, aufgestellt, engagiert

#### **2. Gewährst Du uns einen Einblick in Deine Aufgaben im Verein Forum BGM Region Basel?**

Der Verein Forum BGM Region Basel setzt sich für die betriebliche Gesundheitsförderung für kleinere und mittlere Unternehmen und deren Mitarbeitende ein. Zu meinen Aufgaben zählen die Planung und Organisation von Bewegungs- und Entspannungsangeboten für die Betriebe. Hierfür betreue ich die qualifizierten Kursleiter/innen und Fachexpert/innen, um bei den Angeboten eine hohe Qualität sicher zu stellen. Weiter setze ich mich dafür ein, dass möglichst viele Betriebe über die positiven Effekte von betrieblichem Gesundheitsmanagement Bescheid wissen. In vielen Betrieben existiert die Annahme, dass mit einem Gesundheitstag pro Jahr die Mitarbeitenden gesund bleiben. Da es mir am Herzen liegt, etwas an dieser Einstellung zu verändern, unterstütze ich die Betriebe individuell und kompetent bei der Umsetzung von gesundheitsförderlichen Massnahmen.

#### **3. Teilst Du uns mit, welche gesundheitsförderlichen Massnahmen Du persönlich bei der Arbeit umsetzt?**

Die Pausengestaltung empfinde ich als besonders wichtig. Ich nehme mir am Morgen und am Nachmittag eine Viertelstunde Zeit, in welcher ich Ausgleichs- und Lockerungsübungen mache. Am Mittag esse ich gesund und ausgewogen, um dem typischen Nachmittagstief entkommen zu können. Zudem haben wir Stehpulte, wodurch ich meine Arbeit abwechslungsweise im Stehen und Sitzen ausüben kann. Denn für die Gesundheit ist es sehr wichtig, langes Sitzen regelmässig durch Stehphasen oder Bewegung zu unterbrechen.