

BUD-Fitness

Kanton Basel-Landschaft

Bau- und Umweltschutzdirektion, Amt für Liegenschaftsverkehr, 4410 Liestal
andreas.bhend@bl.ch, www.baselland.ch/Bau-Umwelt.273837.0.html

Tätigkeit des Unternehmens

Das Amt für Liegenschaftsverkehr, ein Kompetenzzentrum für Immobilien, nimmt alle Aufgaben bei der Beschaffung, Verwaltung und Veräusserung von Grund und Boden für die Belange des Kantons Basel-Landschaft wahr und berät Regierung und Verwaltung in allen fachtechnischen Fragen. Es erstellt Liegenschafts-Expertisen, Gutachten und aktualisiert laufend die Landpreisstatistik. Es beschäftigt etwa 400 Mitarbeitende im Innen- und Aussen-dienst.

Aktivität: Gymnastik über den Mittag

Einmal in der Woche – in der Regel von Oktober bis Juni – wird über die Mittagszeit während 45 Minuten eine Gymnastikstunde angeboten. Die Lektionen werden abwechselnd von zwei ausgebildeten Fachpersonen durchgeführt. Im Zentrum steht die Förderung von Beweglichkeit, Kraft und Koordination. Speziell gekräftigt wird die Rücken- und Bauchmuskulatur. Zudem wird auf die Körperhaltung, die Bewegung und Atmung geachtet. Die Körperwahrnehmung wird geschult und das entsprechende Bewusstsein gefördert.

Zeitraum

Die Aktivität begann am 16.10.2002 und dauert bis heute an. Die Ausschreibung wird jeweils im Herbst neu lanciert.

Ziele

Reduktion der Schneesportunfälle der Mitarbeitenden (ursprüngliche Bezeichnung war Skigymnastik). Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Mitarbeitenden.

Analyse / Ausgangslage

Mit der Abnahme der Berufsunfälle sind die Nichtberufsunfälle stetig angestiegen – insbesondere im Schneesportbereich (Statistik Suva). Dem sollte entgegengewirkt werden. Mit der ursprünglichen Bezeichnung Skigymnastik sollten die Schneesportler, welche den Rest des Jahres über keinen Sport treiben, motiviert werden, körperlich gut vorbereitet in die Wintersportsaison zu starten.

Beteiligung

Das Angebot steht allen 400 Mitarbeitenden der Bau- und Umweltschutzdirektion kostenlos zur



Verfügung. Die Erfahrung hat gezeigt, dass fast nur Personen daran teilnehmen, die unmittelbar in Liestal arbeiten, also keine Aussendienstmitarbeiter. Die durchschnittliche Teilnehmerzahl bewegt sich zwischen 15 und 20 Personen.

Erfolgsnachweise – Wirkung

Die Zahl der Schneesportunfälle weist jährlich grosse Unterschiede aus. Deshalb ist keine klare Aussage über die Zielerreichung möglich. Die Steigerung der Gesundheit und des Wohlbefindens der Mitarbeitenden als Folge der Gymnastikstunden ist nicht messbar. Diese Wirkung wird jedoch dadurch bewiesen, dass die Teilnehmenden seit sechs Jahren mit Freude an den Lektionen mitturnen.

Besonderes

Die ursprüngliche Skigymnastik hat sich dank kompetenter Organisation und Durchführung zu einem festen Bestandteil des Arbeitslebens (seit sechs Jahren) gemausert. Dabei kann die Freude an der Bewegung gefördert und ein kleiner Ausgleich zum Alltag geschaffen werden.