LALUX IN MOTION - L'OBJECTIF BIEN-ÊTRE ET ÉCHANGE ENTRE NOS EMPLOYÉS

Company name: LALUX

Activity sector : Activités financières et d'assurance

Company category: Grande Entreprise

Description of the action

La Luxembourgeoise a mis en place une salle de sport accessible à tous les employés de LALUX qui souhaitent pratiquer une activité sportive avec les collègues de travail.

Context

Dès la planification de la construction de son nouveau siège à Leudelange, LA LUXEMBOURGEOISE a prévu des locaux pour installer une salle de sport pour proposer différentes activités sportives à leurs employés.

Approach

La société Health Systems Luxembourg S.A. (Kieser Training) est en charge de l'organisation et de la gestion de la salle de sport. Le centre Lalux in motion donne la possibilité aux employés de travailler différents paramètres bien précis et de façon personnalisée et avec l'accompagnement d'entraîneurs professionnels : vous pouvez travailler votre endurance, améliorer votre souplesse, votre posture et coordination, travailler votre gestion du stress ou encore prévenir et soulager les problèmes de dos.

Objectives

L'objectif est de proposer à tous nos employés un programme d'activité sportif professionnel qui leur permet de combiner l'activité physique avec l'activité professionnelle dans un souci de bien être et de santé. La salle de sport est également un lieu de rencontre de nos employés qui favorise les échanges informels en pratiquant ensemble une activité sportive.

Impact

Une activité sportive ciblée et régulière favorise le développement de la condition physique des employés et est bénéfique pour le bien être et la santé de nos employés. Un programme personnalisé et adapté à la condition physique de chacun permet à chaque employé, de tout âge, de se développer et d'évoluer suivant ses besoins. Faire du sport ensemble, avant ou après le travail, ou pendant la pause de midi, dans le cadre du lieu de travail permet de faire du sport et de se décontracter avec une « perte de temps limité », mais également de faire connaissance de collègues de travail des autres départements et sociétés du groupe et d'échanger des expériences dans un cadre informel. La salle de sport est donc également un lieu de rencontre important entre les employés.

« To do »

• Confier l'organisation de la salle et des programmes proposés à des entraîneurs professionnels qui ont la connaissance pour proposer à chaque employé un entraînement adapté à ses besoins et sa condition physique.

• Favoriser l'activité sportive des employés et l'échange entre les différentes entités.

« Not to do »

• Ne pas ouvrir la salle à des nouveaux employés sans accompagnement professionnel des entraîneurs pour éviter des blessures par manque de connaissance des pratiques sportives.