



Cultus



**cultus** *gesundheitswoche*

**Gemeinsam  
Gesundheit erleben**

10. bis 14. Juni 2024

# Sehr geehrte Mitarbeiter\*innen,

„Gemeinsam Gesundheit erleben“ – unter diesem Motto laden wir Sie recht herzlich zur **Cultus-Gesundheitswoche** vom 10. bis 14. Juni 2024 ein. Mit dem für Sie als Mitarbeiter\*in kostenfreien Angebot haben Sie die Möglichkeit, Neues rund um das Thema Gesundheit zu erfahren und aktiv in den Sommer zu starten.

In diesem Flyer finden Sie alle wichtigen Informationen und Details zum diesjährigen Programm. Die Angebote können einrichtungsübergreifend genutzt werden. Bitte beachten Sie jedoch, dass für jede Teilnahme eine Voranmeldung über [cultusbildung@cultus-dresden.de](mailto:cultusbildung@cultus-dresden.de) notwendig ist.

Zusätzlich zu dem vielfältigen Programm erwarten Sie in diesem Jahr weitere Extras in Ihrer Einrichtung:



**Foto-Challenge**



**Kleine Gesten**



**Gesunde Snacks**

Die genauen Termine für diese Zusatzangebote in Ihrer Einrichtung werden im Vorfeld mitgeteilt. Eine separate Anmeldung ist dafür nicht erforderlich.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme und eine gemeinsame gesunde Woche!

*Ihr Matthias Beine,  
Geschäftsführer*

# 10. Juni 2024

**cultus** gesundheitswoche


09:00-15:00 Uhr

## brainlight Mobil – Entspannungstechnologie

*Die Kombination einer Visualisierungsbrille, Licht- und Tonsignalen sowie eines Massagestuhls sorgen für Erholung und Regeneration.*

mit Health Resulting Group

 **Haus Olga Körner (Außengelände)**

 **Terminvereinbarung notwendig**  
Dauer je 20 Minuten

**cultus** gesundheitswoche

10:00-11:00 Uhr/  
13:00-14:00 Uhr

## Mein Entspannungskoffer

*Entspannungsmethoden gibt es viele, doch welche passt zu mir? Achtsamkeit, positive Gedanken, Akupressur, Palmieren oder Atmung – finden Sie es heraus!*

mit Health Resulting Group

 **Haus Olga Körner (Ergotherapie)**

 **Anmeldung erforderlich**

# 11. Juni 2024

**cultus** gesundheitswoche

13:00-14:00 Uhr

## Für eine verbesserte Schlafqualität

*Welche Auswirkungen kann eine gute Schlafqualität haben und was sind Folgen von Schlafmangel? Filtern Sie negative Einflüsse auf Ihr Schlafverhalten heraus und lernen Sie Regenerationstechniken kennen.*

*mit Sportivation*

 **Wohnpark Elsa Fenske (Turmzimmer)**

 **Anmeldung erforderlich**

**cultus** gesundheitswoche


09:00-15:00 Uhr

## Elektromyographie

*Erfassung von verspannten oder abgeschwächten Muskelbereichen. Wie können Sie Ihre Muskelfunktionen verbessern und Schmerzen mindern anstatt abbauen?*

*mit Vitaltestzentrum*

 **Wohnpark Elsa Fenske  
(Bewegungsraum Tagespflege)**

 **Terminvereinbarung notwendig**  
Dauer je 20 Minuten

# 12. Juni 2024

**cultus** gesundheitswoche

**09:00-15:00 Uhr**

## Wassertypentest

*„Eine gesunde Person sollte pro Tag zwei bis drei Liter Wasser trinken.“ Mit Hilfe des Wassertypentests werden Ihr persönlicher Wassertyp und die idealen Inhaltsstoffe bestimmt.*

mit Thomas Sports Center



**Haus Löbtau M (Pausenraum)**



**Terminvereinbarung notwendig**

Dauer je 15 Minuten

**cultus** gesundheitswoche

**10:00-11:00 Uhr**

## Rückenkurs

*Gezieltes Rückentraining mit Ausgleichübungen.*

mit Thomas Sports Center



**Haus Löbtau M (Dachboden)**



**Anmeldung erforderlich**

**cultus** gesundheitswoche

**Start 18:00 Uhr**

## REWE-Team-Challenge

*Der 5-km-Firmenlauf durch Dresden – gemeinsam starten wir als großes Cultus-Team.*



**Start auf dem Altmarkt**



**Anmeldung erforderlich**

# Anmeldung



Veranstaltung/Datum und Uhrzeit:

---

---

Name, Vorname:

---

Private Email-Adresse/Telefon:

---

---

Einrichtung/Tätigkeit:

---

Der/Die Mitarbeiter\*in erteilt die Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung und Speicherung der personenbezogenen Daten zur Bearbeitung der Fortbildungsanmeldung.

Bei Veranstaltungen mit dem Hinweis „Terminvereinbarung notwendig“, kontaktieren wir Sie zur Abstimmung noch einmal persönlich.

Datum/Unterschrift:

---

Die Anmeldung bitte direkt an **cultusbildung** per:

- E-Mail: [cultusbildung@cultus-dresden.de](mailto:cultusbildung@cultus-dresden.de)
- Hauspost
- Fax: 03513138-525

# Anmeldung



Veranstaltung/Datum und Uhrzeit:

---

---

Name, Vorname:

---

Private Email-Adresse/Telefon:

---

---

Einrichtung/Tätigkeit:

---

Der/Die Mitarbeiter\*in erteilt die Zustimmung zur elektronischen Verarbeitung und Speicherung der personenbezogenen Daten zur Bearbeitung der Fortbildungsanmeldung.

Bei Veranstaltungen mit dem Hinweis „Terminvereinbarung notwendig“, kontaktieren wir Sie zur Abstimmung noch einmal persönlich.

Datum/Unterschrift:

---

Die Anmeldung bitte direkt an **cultusbildung** per:

- E-Mail: [cultusbildung@cultus-dresden.de](mailto:cultusbildung@cultus-dresden.de)
- Hauspost
- Fax: 03513138-525



**cultus** *gesundheitswoche*

**Cultus gGmbH**  
**der Landeshauptstadt Dresden**

Freiberger Straße 18  
01067 Dresden

**cultusbildung**  
cultusbildung@cultus-dresden.de  
Tel.: 0351 3138-557

**cultusaktiv**  
gesundheit@cultus-dresden.de  
Tel.: 0351 3138-425



# 13. Juni 2024

**cultus** gesundheitswoche

**10:30-12:30 Uhr**

## Gelassen bleiben in bewegten Zeiten

*Die eigenen Stressoren erkennen und erfolgreich damit umgehen. Stärken Sie Ihr Gesundheitsbewusstsein und verbessern Sie Ihr Wohlbefinden.  
mit Sportivation*

 **Campus Altleuben**

 **Anmeldung erforderlich**


**cultus** gesundheitswoche

**09:00-15:00 Uhr**

## Rückenkraftmessung EasyTorque®

*Der EasyTorque® ermittelt muskuläre Defizite und Dysbalancen des Rückens unter Einbeziehung der kompletten Rumpfmuskulatur.  
mit Thomas Sport Center*

 **Campus Altleuben (Saal)**

 **Terminvereinbarung notwendig**  
Dauer je 15 Minuten


**cultus** gesundheitswoche

**09:00-15:00 Uhr**

## Vitalscreening mit Lungenfunktionstest

*Das Vitalscreening beinhaltet drei Messungen, in denen vier wichtige Vitalparameter ermittelt werden. Anhand dieser Ergebnisse wird die Gesundheit des Herz-Kreislauf-Systems beurteilt.  
mit Thomas Sport Center*

 **Campus Altleuben (Saal)**

 **Terminvereinbarung notwendig**  
Dauer je 15 Minuten

# 14. Juni 2024

**cultus** gesundheitswoche

09:00-15:00 Uhr

## Mit ätherischen Ölen durch die heiße Jahreszeit

*Vorstellung von typischen Ölen für den Sommer und „Riechprobenausstellung“.*

mit Physiotherapie Illichmann



**An der Maille-Bahn (Altbau)**



**Terminvereinbarung notwendig**

Dauer je 15 Minuten

**cultus** gesundheitswoche

09:00-14:00 Uhr

## cardioscan

## Herz- und Stressmessung

*Nach einem EKG-genauen dreidimensionalen Herzportrait, werden Sie von den Mitarbeiter\*innen des Vitaltestzentrums zu Ihrem individuellen Stess-Index, Fit-Level und Trainingsempfehlungen beraten.*

mit Vitaltestzentrum



**An der Maille-Bahn (Altbau)**



**Terminvereinbarung notwendig**

Dauer je 15 Minuten