



**CORPORE**

PRAXIS . TRAINING . VITALITY



# INHALTSVERZEICHNIS

## **Über CORPORE**

- 04 Kraft und Genesung für Ihren Körper
- 06 Praxisinhaber Carsten Rauch
- 08 Ihr Körper – ein Ganzes

## **Ganzheitliche Therapie bei CORPORE**

- 12 Klassische Physiotherapie
- 13 Rückentherapie
- 15 Sportphysiotherapie
- 16 Kiefergelenktherapie
- 17 Rehabilitationstherapie und funktionelle Diagnostik

## **Ganzheitliches Training bei CORPORE**

- 19 Von der Therapie zum Training
- 20 Medical Training
- 20 Sportartspezifisches Training
- 23 Präventionskurse

## **25 Individuelle und betriebliche Gesundheitsförderung**

## **Referenzen**

- 26 Das sagen unsere Patienten



# KRAFT UND GENESUNG FÜR IHREN KÖRPER

PRAXIS  
CORPORE

# „Den Leib soll man nicht schlechter behandeln als die Seele.“

Hippokrates, Begründer der Heilkunde

**Willkommen bei CORPORE: Hier dreht sich alles um Ihren gesunden und vitalen Körper!** Direkt in der Mitte Penzbergs finden Sie bei uns **Physiotherapie, Rehabilitationsbehandlungen und fortlaufendes individuelles Körpertraining.** Wir sorgen dafür, dass Sie sich in Ihrem Körper wohlfühlen und bei Beeinträchtigungen schnell wieder gesund und leistungsfähig werden.

Sie und Ihre persönliche Situation sind der Ausgangspunkt für unsere Arbeit. Dabei geht unser Blick stets aufs Ganze. Wir betrachten Ihren gesamten Gesundheitszustand und entwickeln einen Therapieplan, der genau auf Sie zugeschnitten ist. Mit regelmäßigen Auswertungen und Anpassungen sorgen wir dafür, dass Sie jederzeit optimal unterstützt werden.

Wir haben Freude an unserer Arbeit und stecken Sie mit unserer Begeisterung gerne an! Mit uns fällt es Ihnen leicht, selbst Schmerz und Krankheit nicht als Problem zu sehen, sondern als Anlass, aktiv etwas für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu tun.



## CARSTEN RAUCH – PHYSIOTHERAPEUT UND HEILPRAKTIKER FÜR PHYSIOTHERAPIE

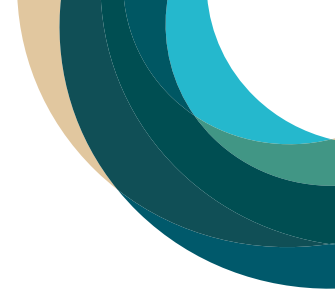
### **Carsten Rauch ist ein erfahrener Physiotherapeut:**

Vor der Gründung seiner eigenen Praxis hat Carsten Rauch über viele Jahre Patienten in Kliniken, Rehaszentren und ambulanten Praxen behandelt. Das Therapie- und Trainingskonzept von CORPORE basiert auf der umfassenden Qualifikation des Praxisgründers. In seine konsequent ganzheitlichen Behandlungsansätze fließt über viele Jahre erworbenes Wissen ein.

### **Carsten Rauch ist ein gefragter Sportphysiotherapeut:**

Er hat bereits zahlreiche Leistungssportler sowie diverse Bundesliga-Mannschaften und Nationalteams betreut. CORPORE ist nach wie vor Anlaufstelle für viele Profisportler.

**Carsten Rauch ist ausgebildeter Heilpraktiker für Physiotherapie:** Das heißt, er arbeitet nicht nur auf ärztliche Anweisung, sondern ist berechtigt, selbst Diagnosen zu stellen und



einen entsprechenden Behandlungsplan zu erstellen. Insbesondere bei chronischen Schmerzen und langfristigen Problemen, für die keine Akuttherapien mehr vorgesehen werden, kann er Ihnen weiterhelfen. Die Kosten für von ihm verordnete Behandlungen werden von den privaten Krankenkassen und Zusatzversicherungen zur gesetzlichen Kasse erstattet.

Für die Praxis CORPORE in Penzberg hat Carsten Rauch seine Dreifachqualifikation und seinen Erfahrungsschatz mit neuesten wissenschaftlichen und therapeutischen Erkenntnissen zu einem optimalen Behandlungskonzept kombiniert.



## IHR KÖRPER – EIN GANZES

Ihr Körper ist ein kostbares Geschenk. Damit er Sie ohne Beschwerden durch Ihr gesamtes Leben tragen kann, braucht er Ihre – und manchmal auch unsere – Aufmerksamkeit und Zuwendung.

Alle Strukturen und Funktionen des Körpers sind untrennbar miteinander verbunden und ihr Zusammenspiel ist sehr komplex. Jede Einschränkung der Bewegungsfähigkeit hat Konsequenzen für dieses fein austarierte System. Das merkt man schnell, wenn etwas nicht stimmt: So wissen wir zum Beispiel, dass ein Bewegungsverlust im Fuß nicht nur Schmerzen im Fuß, sondern auch im unteren Rücken verursachen kann.

Deshalb hat CORPORE immer den ganzen Körper im Blick. Zum einen stellt Ihr Therapeut blockierte Bewegungsfunktionen einer bestimmten Struktur gezielt wieder her. Aber unser Konzept reicht weiter: Durch eine ganzheitliche Behandlung von Bewegungsverlusten und sportmedizinisch begleitete Trainingsangebote gelingt es uns auch, die selbstheilenden Kräfte Ihres Körpers zu fördern.





# GANZHEITLICHE THERAPIE BEI CORPORE



**Wir sehen Ihren ganzen Körper und möchten Sie immer mit den Methoden behandeln, die Ihnen zum größtmöglichen Wohlbefinden verhelfen.** Deshalb setzen wir nicht nur auf punktuelle Akutbehandlungen, sondern arbeiten nachhaltig und setzen Therapieschwerpunkte auch im Hinblick auf größere Zusammenhänge.

Neben der klassischen Physiotherapie begleiten wir Sie langfristig bei chronischen Beschwerden und dem Wiederaufbau Ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit nach Unfällen oder Eingriffen. Unsere Stärke sind die sorgsam ausgearbeiteten individuellen Therapiepläne, in die die ganze Erfahrung des Praxisinhabers Carsten Rauch und seines Teams einfließt.

**Das sind unsere Therapieschwerpunkte:**

- Klassische Physiotherapie
- Sportphysiotherapie
- Rückentherapie
- Kiefergelenktherapie
- Rehabilitationstherapien

*„Der Körper ist eine biologische Einheit. Tritt an einer Stelle ein Problem auf, werden unweigerlich auch andere Teile in Mitleidenschaft gezogen.“*

# KLASSISCHE PHYSIOTHERAPIE

Es gibt viele Beschwerden, bei denen eine physiotherapeutische Behandlung eine schonende Alternative oder sinnvolle Ergänzung zu Operationen und Medikamenten darstellt. Physiotherapie ist ein natürliches Heilverfahren: Sie nutzt die natürlichen Anpassungsmechanismen des Körpers, um vorhandene Störungen körperlicher Funktionen gezielt zu behandeln oder von vornherein zu vermeiden (Prävention).

Bei CORPORE finden Sie erfahrene Unterstützung und Genesung bei den unterschiedlichsten Befunden: Wir erzielen positive Ergebnisse bei akuten und chronischen Erkrankungen des Halte- und Bewegungsapparates, im Zusammenhang mit der Erkrankung von Organen, des Herz-Kreislauf-Systems und des neurologischen Systems. Dazu setzen wir unter anderem die folgenden Methoden und Verfahren ein:

- Manuelle Therapie
- Massage
- Schlingentisch
- Krankengymnastik
- Fango
- Elektrotherapie
- Lymphdrainage
- Eisanwendungen
- Kinesio- und Sporttape

## ÜBRIGENS:

Sie müssen nicht auf eine ärztliche Verordnung warten, um Ihre Beschwerden von Carsten Rauch nach ganzheitlichen Prinzipien behandeln zu lassen. Als „Heilpraktiker für Physiotherapie“ kennt er sich mit gezielter Diagnostik aus – je früher Sie anfangen, umso schneller geht es Ihnen wieder richtig gut!

# RÜCKENTHERAPIE

Rückenschmerzen sind für viele Menschen alltägliche Qual. Vielfach werden sie durch eine Lebensweise verursacht, in der man viel sitzen muss und wenig Zeit für Bewegung hat. Kommt Stress hinzu, flammt schnell der Schmerz im Rücken auf. Wer wegen der Schmerzen auf Bewegung verzichtet, verschärft die Lage meist noch, weil Rückenschmerzen oft mit einer schwachen Rumpfmuskulatur zusammenhängen.

Die Rückentherapie bei CORPORE ist deshalb darauf ausgerichtet, die Rumpf- und Rückenmuskulatur wieder zu aktivieren. Verspannungen und Verkürzungen können gelöst werden. Muskeln, die durch Bewe-

gungsarmut verkümmert sind, werden gestärkt. Durch regelmäßiges Training wird der Rücken nach und nach stärker, stabiler und dadurch schmerzfreier.

Wir arbeiten mit dem vierstufigen Rückentherapiekonzept nach Dr. Wolff und mit den von ihm nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelten Geräten. Stück für Stück erlernen Sie die gezielte Ansteuerung entscheidender Rückenmuskeln, bauen die gesamte haltungsstabilisierende Muskulatur auf und übertragen die erlernte Stabilisation in Ihren Alltag. Danach sind Ihre Rückenschmerzen Vergangenheit!



# SPORTPHYSIOTHERAPIE

Bei der Sportphysiotherapie kommt es darauf an, die Bewegungsabläufe und damit zusammenhängenden Belastungsarten sowie Verletzungsrisiken der jeweiligen Sportart zu verstehen. Hinzu kommen die individuellen Voraussetzungen des jeweiligen Patienten. Dieses Gesamtbild muss gründlich analysiert werden, um durch eine entsprechende Behandlung Überlastungsschäden zu vermeiden, Verletzungen vorzubeugen und bei der Ausübung der Sportart bessere Ergebnisse zu erzielen.

Dafür ist Praxisinhaber Carsten Rauch mit seiner jahrelangen Erfahrung in der Betreuung von Leistungssportlern prädestiniert. Er unterstützt Sie als Leistungssportler ebenso wie als ambitionierten Freizeitsportler bei der Verletzungsprävention oder bei der effektiven Rehabilitation und Regeneration nach Sportverletzungen. Außerdem betreut CORPORE Teams und Individualsportler vor, während und nach Wettkämpfen, Trainings und Spielen.

## KIEFERGELENK THERAPIE

Die Auswirkungen einer Fehlstellung des Kiefers oder von Fehlfunktionen der Kiefergelenke wurden viele Jahre unterschätzt. Heute wissen wir, dass diese sogenannten craniomandibulären Dysfunktionen (CMD) sehr unangenehme Beschwerden wie Schmerzen in der Gesichtspartie oder Nacken-, Kopf- und Rückenschmerzen hervorrufen. Sogar Fehlfunktionen des gesamten Bewegungsapparates sind möglich. Die Ursachen und Symptome einer CMD sind häufig schwer einzugrenzen.

Wir kennen uns mit diesem komplexen Krankheitsbild aus und haben viel Erfahrung in seiner Behandlung. Deshalb ist eine Kiefergelenktherapie in der Praxis CORPORE in Penzberg der richtige Weg, um das Zusammenspiel Ihres Kiefers mit dem restlichen Körper zu harmonisieren und das sensible Gleichgewicht wieder herzustellen. Denn ein klarer Kopf, schmerzfreier Rücken und entspannter Nacken bedeuten mehr Lebensqualität für Sie!



# REHABILITATION UND FUNKTIONELLE DIAGNOSTIK

Schmerzen und Einschränkungen nach Operationen oder chronische Beschwerden am Haltungsapparat erfordern eine exakt auf den Befund und den Patienten abgestimmte Rehabilitation. Sie unterstützt die Genesung und trägt oft sogar ganz wesentlich zu einer vollständigen Gesundung bei.

Die Rehabilitation bei CORPORE ist eine effektive Mischung aus aktiven Übungen Ihrerseits und passiven Behandlungen, die von Ihrem persönli-

chen Therapeuten durchgeführt werden. Der individuelle Zuschnitt ist ganz besonders wichtig. Ihr Reha-Experte kennt die Maßnahmen, die Ihnen bei der Rückkehr auf Ihr normales körperliches Niveau am besten helfen.

Weil eine Prognose über die Dauer der Rehabilitation immer nur ein ungefährender Richtwert sein kann, vermeiden wir Rückschläge mit regelmäßigen Tests und Messungen. Dabei kommt uns unsere langjährige Erfahrung mit dem

Thema „Wiedereinstieg in den Sport“ zugute. Außerdem lassen wir uns bei unserer Beurteilung durch einen Algorithmus (RTAA) unterstützen, der den aktuellen Leistungsstand und noch vorhandene Defizite objektiv bewertet. All das garantiert, dass Ihre Therapie erst dann abgeschlossen wird, wenn Sie CORPORE nachhaltig stabilisiert verlassen können.

# GANZHEITLICHES TRAINING BEI CORPORE



*„Ein gestärkter und beweglicher Körper verfügt über große Selbstheilungskräfte. Deshalb ist der Übergang zwischen Therapie und Training fließend.“*

**Training ist oft ein wichtiger Teil der Therapie und wird von Ihrem Arzt als Krankengymnastik am Gerät oder als Nachsorgemaßnahme verordnet. Auch zur Behandlung chronischer Beschwerden ist ein entsprechend zugeschnittenes Trainingsprogramm oft die erste Wahl.**

Deshalb haben wir 2016 für Sie ein Trainingscenter der Extraklasse eröffnet. Die große Auswahl an modernstem Trai-

ningsequipment in hellen, neuen Räumen beruht auf Carsten Rauchs jahrelanger Erfahrung in der Behandlung von Reha-Patienten und der Betreuung von Leistungssportlern. Die Trainingsgeräte sind biomechanisch exakt angepasst und an unserem ganzheitlichen Therapiekonzept ausgerichtet.

Das sind optimale Voraussetzungen für Sie, um Ihre volle körperliche Leistungsfähigkeit unter fachkundiger Anleitung

zurückzugewinnen. Dabei verschwinden nicht nur Ihre konkreten Beschwerden Zug um Zug, sondern Kraft, Koordination und Ausdauer verbessern sich insgesamt. Natürlich werten wir Ihre Fortschritte regelmäßig aus und passen Ihren Trainingsplan der aktuellen Situation an. So können wir sicher sein, dass Sie Ihre individuellen Ziele effektiv und ohne Überforderung erreichen.

## MEDICAL TRAINING

Die medizinische Trainingstherapie in Kleingruppen mit intensiver Betreuung. Sie reduzieren vorhandene Schmerzen, werden kräftiger und mobiler. Insbesondere bei folgenden Krankheitsbildern können Sie mit Medical Training Beschwerden und Einschränkungen stark mindern oder ganz hinter sich lassen:

- Rückenschmerzen (akut und chronisch)
- Arthrose
- Kreuzbandriss
- Meniskusriß
- Gelenkersatz  
(Knie, Hüfte, Schulter, Sprunggelenk)
- Haltungfehler

## SPORTARTSPEZIFISCHES TRAINING

Sportartspezifisches Training gehört zu unseren Kernkompetenzen! Zum Beispiel bereiten Sie unsere Wintertrainingskurse systematisch auf die vielfältigen physischen Anforderungen Ihres Sports, wie Skifahren oder Golfen, vor. Bitte informieren Sie

sich auf unserer Website oder in den saisonal ausliegenden Flyern über das aktuelle Kursangebot.

**Übrigens:** Einige sportartspezifische Kurse sind auch für Reha-Patienten geeignet.





## PRÄVENTIONSKURSE

Lassen Sie sich beim Gesundheitstraining finanziell unter die Arme greifen: Ein bis zwei Präventionskurse pro Jahr werden von den meisten Krankenkassen zu ca. 80% bezuschusst. In unserem nachhaltigen Präventionstraining beugen Sie unter Anleitung qualifizierter Physiotherapeuten Zivilisationskrankheiten wie Rückenschmerzen, Arthrose und Bluthochdruck vor. Ihr Körper wird es Ihnen mit mehr Lebensqualität danken!

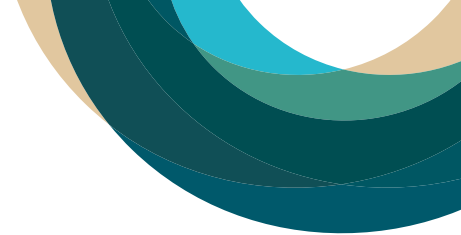
**Das aktuelle Kursangebot finden Sie auf unserer Website oder in den ausliegenden Flyern.**

*„Wir setzen auf eine ganz persönliche Betreuung.  
Wenn Sie zu CORPORE in Penzberg kommen,  
ist immer jemand für Sie da.“*

# INDIVIDUELLE UND BETRIEBLICHE GESUNDHEITS- FÖRDERUNG







Nun wissen Sie, wie wichtig ein beweglicher und vitaler Körper ist und wie er mit den richtigen physiotherapeutischen Therapien und Trainingsprogrammen nachhaltig gestärkt und erhalten werden kann.

Zum ganzheitlichen Ansatz von CORPORE gehört aber auch die Gesundheitsförderung im weiteren Sinn. Wohlbefinden ist nämlich nicht nur das Ergebnis des individuellen Gesundheitsverhaltens eines

Menschen, sondern wird auch durch die sozialen, wirtschaftlichen und Umweltbedingungen bestimmt, in denen er lebt. Insbesondere das Arbeitsumfeld spielt eine große Rolle.

Deshalb bieten wir neben Gesundheitstagen, Stressmanagement, Seminaren und Coaching für die individuelle Gesundheitsförderung auch **betriebliche Gesundheitsförderung** an. Mit einem

passenden Programm an physisch und psychisch wirksamen Maßnahmen schaffen Sie als Unternehmer eine klassische Win-Win-Situation. Ihre Arbeitskräfte sind zufriedener, weniger belastet und gewinnen Lebensqualität. Ihr Betrieb profitiert von motivierten und produktiven Mitarbeitern, die sich mit dem Unternehmen identifizieren. Die Zahl der Fehltag nimmt ab, was die Wettbewerbsfähigkeit zusätzlich steigert.

# DAS SAGEN UNSERE PATIENTEN



Ob über den Wolken oder unter Wasser,  
Thera Sorg ist wieder ganz mobil.



Es war nicht einfach, nach einem Arbeitsunfall den richtigen Therapeuten zu finden. Bei CORPORE war ich bestens aufgehoben. Für meine Reha-Maßnahmen hat der Therapeut das bei meiner körperlichen Situation perfekte Programm erstellt. Ich war bald schmerzfrei und habe auch meine Mobilität zurückerlangt.

Ich liebe meinen Job als Flugbegleiterin über alles und war froh, nach der Genesung endlich wieder arbeiten zu können. Auch mein liebstes Hobby, das Schwimmen, macht mir wieder uneingeschränkt Freude.

**Thera Sorg**  
Flugbegleiterin bei einer  
deutschen Airline, München



**Klaus Kathan**  
Eishockeyprofi der Tölzer Löwen,  
Teilnehmer bei elf Weltmeisterschaften  
und zwei Olympischen Spielen sowie  
mit über 900 Spielen in der DEL.

Um eine optimale Leistung im Eishockey über die gesamte Saison zu gewährleisten, ist die Betreuung der Mannschaft durch Sportsphysiotherapeuten unabdingbar!

Aufgrund der Dynamik, Schnelligkeit und Intensität der Sportart entstehen unterschiedlichste Verletzungen, die eine kontinuierliche Behandlung nötig machen. Ob für Tapeverbände, Massagen oder auch aufmunternde Worte: Die Therapeuten von CORPORE sind ein wichtiger Bestandteil unseres erfolgreichen Teams!



**much**  
TARUNTERNEHMEN GMBH

**much**  
TARUNTERNEHMEN GMBH

**BAD TÖLZ**  
TARUNTERNEHMEN GMBH

**wee**

**hirschkuss.de**

**hirschkuss.de**  
www.hirschkuss.de

**ER**

EN





Eine gute Vorbereitung und Fitness ist für jeden Hobbyskifahrer genauso wichtig wie für mich als Profi. Nach einer Verletzung und nach den schneefreien Monaten im Sommer ist es geradezu fahrlässig, unvorbereitet wieder auf die Ski zu steigen.

Die Therapeuten und Trainer von CORPORE um Carsten Rauch sind echte Experten und haben mir wieder zu vollem Leistungsvermögen abseits der Skipiste verholfen. Ich selbst setzte auf die professionelle Betreuung bei CORPORE, um eine gute athletische Basis für die lange Weltcup Saison zu haben. CORPORE bietet Ihnen ein abwechslungsreiches Training und Sie werden so fit und mit so viel Spaß wie noch nie durch den Winter kommen.

**Sabrina Cakmakli**

Ski Feestyle Nationalmannschaft,  
8. in der Halfpipe bei den Olympischen  
Spielen 2018 in Pyeongchang.



Rückenschmerzen und damit verbundene Krankheitstage hängen eng mit unserer sitzenden Tätigkeit zusammen. Herr Rauch und sein Team von CORPORE haben mit der Gestaltung verschiedener Aktionen erfolgreich zum Thema Rückengesundheit in unserem Unternehmen beigetragen.

Ein abwechslungsreicher Impulsvortrag, die Dr. Wolff BackCheck Analyse und 5 Wochen intensives Training haben mich und die Mitarbeiter motiviert, kontinuierlich etwas für unsere Rückenmuskulatur zu tun.

**Markus Feierabend**  
Firmenkundenberater der VR-Bank Werdenfels.



„Echt.

Bayerisch.

Gesund.“



**Markus Feierabend**

Bankbetriebswirt Management (MGB)  
Firmenkundenberatung

VR-Bank  
Werdenfels eG



# IHR WEG ZU UNS

**Haben Sie konkrete Beschwerden?** Möchten Sie mehr für die Beweglichkeit und Vitalität Ihres Körpers tun? Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um Training, Physiotherapie und Gesundheitsförderung!

**Sie erreichen uns:**

Montag – Donnerstag	07:30 bis 20:00
Freitag	07:30 bis 18:30

**Sprechen Sie uns an – wir freuen uns auf Sie!**

**CORPORE** [praxis.training.vitality](https://www.corpore-praxis.training.vitality)

**Sigmundstr. 15 - 17**

**82377 Penzberg**

**Tel.: 08856/9034120**

**E-Mail: [info@corpore-gesundheit.de](mailto:info@corpore-gesundheit.de)**

**[www.corpore-gesundheit.de](http://www.corpore-gesundheit.de)**



Unsere Räumlichkeiten sind barrierefrei zugänglich und bieten eigene Parkplätze für unsere Patienten. Weitere öffentliche Parkmöglichkeiten befinden sich in unmittelbarer Nähe.



**CORPORE** praxis.training.vitality  
Sigmundstr. 15 - 17  
82377 Penzberg

Tel.: 08856/9034120  
E-Mail: [info@corpore-gesundheit.de](mailto:info@corpore-gesundheit.de)

[www.corpore-gesundheit.de](http://www.corpore-gesundheit.de)