



25 Jahre für die Gesundheit

Seit 1997 ist das exaktaktiv-Team Ihr Ansprechpartner für das richtige Training bei Rückenproblemen.

Am Puls der Zeit

Es ist nicht immer der aktuelle Trend, dem man folgen muss, es ist das Gespür für das individuelle Training.

Kunst im exaktaktiv

Schon bei der Eröffnung 1997 spielte die Musik und die Kunst eine Rolle im exaktaktiv, denn auch sie bewegen uns Menschen. Uwe Huber präsentiert seine Installationen.



Vortrags- und Angebotswoche 10. – 16. Oktober

In der Jubiläumswoche:

10% auf alle Dienstleistungen im exaktaktiv
und einen Monat kostenfreies Training bei
Abschluss eines Vertrages



Editorial

Vier Bereichsleiter im exaktaktiv verantworten das gute Therapie- und Trainingskonzept.
Gemeinsam motiviert im ständigen Austausch für den Menschen



Martin Kaiser

25 Jahre exaktaktiv – fast 19 Jahre durfte ich das exaktaktiv aktiv mitgestalten. Aus einem zunächst reinen Trainingszentrum ist ein breit aufgestelltes Gesundheitszentrum geworden. Neben dem Training spielt die Physiotherapie, Naturheilkunde, Ernährung, Entspannung und Körperstatik eine große Rolle. Die größte Herausforderung in all den Jahren ist aber nicht die stetige Weiterentwicklung unserer Dienstleistungen und Produkte, sondern der Bereich des Personals. Es erfüllt mich mit Stolz, dass es uns in Zeiten von Fachkräftemangel gelingt, ein fast 50-köpfiges motiviertes und gutausgebildetes Team zu bilden. Nicht umsonst wurden wir im letzten Jahr als Einrichtung mit der höchsten Mitarbeiterzufriedenheit ausgezeichnet. Denn bei allen technischen Erweiterungen spielt nach wie vor der Mensch und die individuelle Betreuung die größte Rolle. Vielen Dank an alle, die dazu beitragen und an all unsere Kunden, die uns in all den Jahren die Treue halten.



Martina Visser

Seit über 15 Jahren begleite ich nun schon das exaktaktiv in meiner Funktion als Gesundheitsmanagerin. Viele Patientinnen und Patienten habe ich beraten, wie sie im

exaktaktiv zu einem effektiven Training kommen, das zum Teil sogar von den Krankenkassen bezuschusst wird. Ich durfte bei der Entwicklung unserer Therapiekonzepte immer hautnah dabei sein und bin begeistert davon, wie unser Team stets mit dem Zeitgeist geht und neue wissenschaftliche Erkenntnisse in die ganzheitliche Therapie einbaut. Wir lassen keinen Patienten im Stich, es werden stets alle therapeutischen Maßnahmen in das individuelle Gesundheitskonzept eingearbeitet. Durch die überaus gute Vernetzung innerhalb der niedergelassenen Ärzte – besonders mit dem änr, Ärztenetz Rosenheim – können wir unseren Patienten auch kurze Wege in der medizinischen Versorgung gewährleisten. exaktaktiv ist die richtige Adresse bei Gesundheitsfragen in Rosenheim. Es ist immer ein gutes Gefühl, Gutes zu tun – und darüber zu sprechen.



Oliver Wagner

25 Jahre exakt aktives Training – die Physiotherapie ist seit 15 Jahren mit mittlerweile 10 Therapieplätzen angeschlossen. Seit 2019 leite ich den Bereich Physiotherapie, habe dabei koordinative Aufgaben und konzentriere mich stets auf eine kontinuierliche Verbesserung der Therapiequalität. Besonders viel liegt mir an dem Schulterkonzept, welches ich mit meinem Kollegen Felix Heene entwickelt habe. Nach nun 5 Jahren im Kirchenweg könnten wir weitere 4 Behandlungsräume im Souterrain dazugewinnen. Dementsprechend größer ist auch das Physiotherapeuten-team geworden. Das gute Miteinander mit aktiver Kom-

munikation untereinander zeichnet unser Team aus. Und natürlich die therapeutischen Qualitäten pausenlos zu schulen und auszutauschen, um Sie als Patienten bei Ihrer Gesundwerdung zu unterstützen. Denn hier liegt einer der vielen Vorteile eines größeren Teams: Deutlich mehr Wissen, Praxis, Erfahrung, Ideen, Überblick, Verständnis – einfach ein größerer Blickwinkel, der uns noch mehr Wege aufzeigt, auf denen wir Sie zu Ihrer Beschwerdefreiheit begleiten.



Martin Senger

Bewegung macht glücklich! Um dieses tolle Gefühl zu vermitteln, wie gut es sich anfühlt sich selbst etwas für sich und seine Gesundheit zu tun und dabei noch Spaß zu haben, stehe ich mit meinem Trainierteam stets an eurer Seite. Wir begleiten euch in allen Phasen des Trainings und passen nach Bedarf den Trainingsplan entsprechend an. Dabei nutzen wir die modernsten Analyse- und Trainingsmethoden und tauschen uns in unserem Team, bestehend aus Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten aus, um das optimalste Training für euch zu gestalten. 25 Jahre exaktaktiv bedeuten 25 Jahre Erfahrung auf dem Trainingssektor. Unsere Konzepte wurden immer angepasst und nach neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen ergänzt.

Interdisziplinärer Austausch

Der Austausch mit verschiedenen medizinischen Disziplinen erweitert den therapeutischen Horizont.



Zahnarztpraxis Dr. Chmelitschek

Etwa die Hälfte der Kopfschmerzen und ein Viertel der Rückenbeschwerden haben ihre Ursache im Kauapparat durch einen Fehlbiss. Die Zahnarztpraxis Dr. Chmelitschek arbeitet wie das exaktaktiv ganzheitlich am Patienten. Der gute interdisziplinäre Austausch zwischen Zahnarzt und Physiotherapie führt den Patienten nachweislich zu guten therapeutischen Ergebnissen.

Zahnarztpraxis Dr. Chmelitschek
Stollstraße 6, 83022 Rosenheim
Telefon: 08031-333 66
Fax: 08031-380 364
E-Mail: info@dr-chmelitschek.de
www.dr-chmelitschek.de



Dr. Laub Kinder- und Jugendarztpraxis, Allergologie, Pneumologie

Der Kinderarzt Otto Laub leitet eine Schwerpunktpraxis Allergie und Pneumologie für Kinder und Jugendliche. Seine Untersuchungen und Therapien beinhalten auch wohnortnahe und familienzentrierte Patientenschulungen (Asthmaschulung, Neurodermitis-Schulung, Anaphylaxie-Schulung im „Lufti-Team Rosenheim e.V.“). Seit 2017 wurde zusammen mit dem exaktaktiv das Projekt „Teens aktiv – Rückengesundheit für Kinder und Jugendliche“ ins Leben gerufen. Ein interdisziplinäres Projekt zur Behandlung von Rückenproblemen, Haltungsanomalien und frühen Formen von Jugend-Skoliosen.

**Kinder- und Jugendarztpraxis,
Allergologie, Pneumologie Otto Laub**
Happinger Str. 98
83026 Rosenheim
Telefon: 08031-3545735
Fax: 08031-3545736
E-Mail: praxisteam@kinderarztlaub.com
www.kinderarztlaub.de



Rosen Apotheke Apothekerin Nadja Wehner

Seit über 10 Jahren berät uns im exaktaktiv die Rosen Apotheke bei Fragen rund um die Medikation bei Schmerzen. Nadja Wehner, Apothekerin und Inhaberin, widmet sich seit Beginn der natürlichen Behandlungsmethoden und schafft in ihrer Beratung Einklang mit den Erkenntnissen aus der Schulmedizin. Nie führt nur ein Weg zum Ziel. Insbesondere bei komplexen Gesundheitsfragen müssen verschiedene Aspekte miteinbezogen werden.

Rosen Apotheke
Happinger Str. 77b
83026 Rosenheim
Telefon: 08031-94 16 96 9
www.rosen-apotheke-rosenheim.de



Dr.med. Gregor Droscha Facharzt für Orthopädie, Sportmedizin, Chirotherapie

Mit dem Umzug vom exaktaktiv in den Kirchenweg ist auch die Praxis Dr. Droscha in den Kirchenweg eingezogen. Mit 5 Behandlungsräumen und einem Röntgengerät bietet Dr. Gregor Droscha dem Patienten eine medizinische Rundum-Versorgung. Dr. Droscha ist Hauptoperateur im Endoprothesen-Zentrum der RoMed Kliniken in Prien und führt hier nach zertifizierten Standards hochwertige Arthroskopie- und Endoprothetik-Versorgungen durch, insbesondere von Hüft- und Kniegelenksarthrosen. Außerdem bildet er zusammen mit Dr. Martina Stinshoff die Geschäftsführung von änr, dem Ärztenetz Rosenheim.

Dr.med. Gregor Droscha
Kirchenweg 43, 83026 Rosenheim
Telefon: 08031-616 21 00
E-Mail: info@drdroscha.de
www.doktordroscha.de



Eckhardt | Gillesberger Orthopädie und Unfallchirurgie Rosenheim

Das Ärzteteam bietet eine optimale Kombination aus orthopädischem und unfallchirurgischen Know-how. Kleine operative Eingriffe werden ambulant im AÖZ Rosenheim und größere Operationen stationär in der Schön Klinik Vogtareuth durchgeführt, wo beide als Chefarzte für ein weites Feld der orthopädischen und unfallchirurgischen Erkrankungen und in der Endoprothesenversorgung tätig sind. Außer der klinischen Untersuchung steht ein digitales Röntgen, Ultraschall und eine Anlage zur Knochendichtemessung (DXA) zur Verfügung. Dr. Gillesberger ist Vertragsarzt bei dem Forschungs- und Präventionszentrum FPZ.

Eckhardt | Gillesberger
Gemeinschaftspraxis im Ärztehaus Rosenheim
Salinstraße 11, Erdgeschoß
83022 Rosenheim
Telefon: 08031-8 07 48-0
Fax: 08031-8 07 48-48
www.ou-ro.de

ORTHOPÄDIE UND
UNFALLCHIRURGIE
ROSENHEIM
ECKHARDT | GILLESBERGER



FPZ GmbH

Seit 2013 kooperiert das exaktaktiv Rosenheim bereits mit FPZ. Die vom Forschungs- und Präventionszentrum entwickelten Therapieprogramme sind evidenzbasiert und werden gegen Rückenschmerzen, Arthrose und Osteoporose angeboten. Sie alle stellen die Muskulatur in den Fokus, d.h. sie arbeiten mit gezielter Bewegung und Aufbau der Muskulatur. Bis 2025 will FPZ seinen Patienten mehr als 500.000 gesunde Lebensjahre ermöglichen. Jetzt informieren unter www.fpz.de

FPZ Therapiezentrum Rosenheim
exaktaktiv Rosenheim
Telefon: 08031-351 9 351
Kirchenweg 43
83026 Rosenheim



Mensch beweg dich!

In Bewegung bleiben ist ein Schlüssel zu mehr Rückengesundheit. Ideal ist eine Kombination aus Ausdauer, Kraft- und Koordinationstraining, sodass Ihr Rücken an Stabilität, Festigkeit und Beweglichkeit gewinnt. Einfache Entspannungsübungen oder ein wenig Gymnastik wirken wahre Wunder.

Die Rückenschule im exaktaktiv ist genau der richtige Einstieg langfristig etwas für die eigene Gesundheit zu tun. Denn es wird nicht nur der Rücken gestärkt. Die Trainerinnen und Trainer im exaktaktiv leiten ganzheitliche Übungen an. So profitieren auch Hüft- und Kniepatienten vom Training. Auch die Krankenkassen haben das erkannt und bezuschussen die Rückenschule mit 75 €, mindestens einmal im Jahr.

Termine bitte im exaktaktiv nachfragen unter 08031/ 3519351



Ernährung – gutes Konzept im exaktaktiv

Gesundheit ohne die richtige Ernährung ist wie Autofahren ohne Benzin. Deshalb ist das Thema auch im exaktaktiv so wichtig. Sie können Ausdauer und Kraft bis zur Erschöpfung trainieren, wenn danach der Hunger mit kohlenhydratreichen und denaturierten Lebensmitteln und der Durst mit stark zuckerhaltigen Getränken gestillt werden, sind Sie weit weg von einer ganzheitlichen Gesundheit. Wir brauchen eine gute Ernährung für einen gesunden Stoffwechsel, der so individuell wie jeder Mensch ist. Um zu wissen wie Ihr Stoffwechsel funktioniert, können Sie im exaktaktiv eine Stoffwechselmessung per Atemgasanalyse durchführen lassen. Abgestimmt darauf bekommen Sie auf Wunsch einen Ernährungs- und Trainingsplan.

Seit kurzem gibt es im exaktaktiv eine Kooperation mit happy figur. Iss dich schlank - bleib fit. Es ist ein achtwöchiger Online-Kurs, der von der Krankenkasse bezuschusst wird.

25 Jahre exaktaktiv

Seit 1997 im Dienste der Rückengesundheit



1997

- Eröffnung auf ca. 350 qm in der Isarstraße 1c
- Erstes Analyse- und Trainingszentrum für Rückengesundheit in Rosenheim



2010/11

- Erweiterung der Trainingsfläche um einen großen Kursraum sowie weitere Physiotherapieräume
- Einführung eines elektrostimulierten Muskeltrainings (EMS)



2019

- Trainingsraum wird mit modernsten digitalen Trainingsgeräten der Firma DAVID ausgestattet
- Aufnahme eines neu entwickelten Schulterkonzepts, eines Hüft-Knie-Programms sowie des T-RENA-Konzepts (Kassenleistung)

1999/2000

- Organisation der ersten Rosenheimer Rückentage gemeinsam mit Wagner eventbüro

2015

- Praktikumsbetrieb für den Studiengang Physiotherapie (TH Rosenheim)
- Rehasport wird als Kassenleistung aufgenommen



2020/21

- Schaffung eines gesunden Raumklimas durch Ausstattung der Einrichtung mit „memon Bionic Instruments“
- Entspannungslounge von brainLight mit drei Komfort-Shiatsu-Liegesesseln
- vervollständigt das ganzheitliche exaktaktiv-Konzept
- Team ist auf 50 Mitarbeitern angewachsen



2017

- Umzug in den Kirchenweg 43 in Happing
- Trainingsfläche, Physiotherapie, Arztpraxis sowie ein Kursraum werden auf 1.600 qm eingerichtet
- Renovierung des Gebäudes wird nach neuesten energetischen Standards umgesetzt



2007

- Physiotherapie zieht mit zwei Behandlungsplätzen ein
- Team wächst auf zwölf Mitarbeiter*innen an



exaktaktiv – das Rosenheimer Gesundheitszentrum mit dem besonderen Konzept

Die Rückengesundheit steht beim exaktaktiv Konzept an erster Stelle. Seit der Eröffnung 1997 arbeitet ein qualifiziertes Trainerteam, basierend auf evaluierte Studien, an individuellen Trainingskonzepten.



Eine Dipl. Sportwissenschaftlerin kontrolliert die Ausführungen im Training und gibt Hilfestellungen. Das Altersspektrum der Trainierenden umfasst zehnjährige Jugendliche und geht bis ins hohe Alter. Hier treffen sich Enkel und Großeltern.

Seit 25 Jahren ist exaktaktiv in Rosenheim DIE verlässliche Einrichtung in Sachen Rückengesundheit. Mit dem Standortwechsel von der Isarstraße in den Kirchenweg im Jahr 2017 konnten weitere Dienstleistungen integriert und verbessert werden. Die räumlichen Kapazitäten der Physiotherapie wurden verdoppelt und der Kursraum gewann ebenfalls an Größe.

Rainer Ziegler – Physiotherapeut, Gründer und Inhaber von exaktaktiv – hat 1997 genau die richtige Entscheidung getroffen, um dem Thema Rückenschmerzen, schon damals die Volkskrankheit Nr. 1, aktiv zu begegnen. Auch wenn die Technik unaufhaltsam voranschreitet, ist der Mensch selbst körperlich zum Teil auf der Strecke geblieben: Die Lebenserwartung hat sich zwar verlängert, aber die Bewegungsarmut des modernen Menschen hinterlässt seine Spuren. Im Schnitt bewegen wir uns gerade mal 1,5 bis 2 km am Tag. Der Körper ist aber auf 20 bis 30 km ausgelegt. Was passiert? Wir „rosten“ im übertragenen Sinne ein. Arthrosen sind ein häufiges Erscheinungsbild. Die Ernährung nicht zu vergessen: Schauen wir in unsere Einkaufswagen, dann sehen wir verpackte, industriell verarbeitete Lebensmittel, die nur noch wenig mit einer natürlichen, ausgewogenen vitamin- und mineralreichen Ernährung zu tun haben.

exaktaktiv greift all diese Defizite auf und erstellt für jede Patientin und jeden Patienten ein individuelles Trainingsprogramm. Wichtig ist, dass die Ursachen gefunden, besprochen und daraus ein Plan entwickelt wird, der die

Wiederherstellung der Gesundheit, die Schmerzfreiheit, zum Ziel hat.

Ziegler war schon vor 25 Jahren davon überzeugt, dass alle, die unter Rückenschmerzen leiden, an ein gezieltes Training herangeführt werden müssen. Seine Idee war ein dosiertes Krafttraining, das mit angeleiteter Gymnastik und speziellen Dehnungsübungen unterstützt wird.

„DIE IDEE WAR EIN DOSIERTES KRAFTTRAINING, DAS MIT ANGELEITETER GYMNASTIK UND DEHNUNG BEGLEITET WIRD.“

Rainer Ziegler

Entgegen manchem Fitnessangebot ist es bei dieser Art von Gesundheitsproblemen wichtig die Tiefenmuskulatur zu trainieren, die für die Ansteuerung der großen Muskulatur verantwortlich ist.

Großen Wert legte Ziegler von Anfang an auf gut ausgebildetes Fachpersonal. Die Patientinnen und Patienten werden im exaktaktiv deshalb von Diplom-Sportwissen-

schaftlern und Physiotherapeuten beraten bzw. begleitet. Nur so ist eine Spitzenqualität gewährleistet. Um dieses hohe Niveau zu halten und zu verbessern gründete Ziegler ein internes Schulungszentrum. Einmal jährlich werden alle Mitarbeiter zu einer großen Fortbildung eingeladen, um den aktuellen medizinischen Wissensstand zu sichern. Aus diesen interdisziplinären Foren ergeben sich dann oft auch neue Therapiebereiche und innovative Konzepte. So eröffnet zum Beispiel das Schulter- und Hüfte-/Knie-Konzept dank der neuen digitalen DAVID-Gerätelinie ganz neue Trainingsmöglichkeiten. Das Besondere an diesen Geräten ist die digitale Kontrolle bei der Bewegungsausführung und die automatische Anpassung der Trainingsintensität. Mitarbeiter kontrollieren durch regelmäßige „Retests“ die jeweiligen Fortschritte. Umfrageauswertungen zeigen, dass eine deutliche Schmerzverbesserung bereits nach drei Monaten – bei zweimaligem Training die Woche – erreicht wird. Wichtig ist es, danach an dem Erfolg dran zu bleiben und mindestens weitere sechs Monate zu trainieren. Auch Krankenkassen bestätigen die gute Wirkung des exaktaktiv-Trainingskonzepts und bezuschussen die Teilnahme.

Und nicht zu vergessen: Alle Patientinnen und Patienten erhalten im exaktaktiv eine umfangreiche, kostenfreie Gesundheitsberatung.

Sie möchten endlich Ihre Schmerzen loswerden?

Praxis: Margeritenstraße 24, 83052 Bruckmühl, Kontakt: 01 51 / 16 70 64 83, hzim2908@icloud.com

Heike Zimmermann

Praxis für Schmerztherapie,
Lomi Massagen & Kinesiologie
heike-zimmermann-bruckmühl.de

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN



änro Ärztenetz Rosenheim

Ein Ärztenetz bietet strategische Vorteile einer interdisziplinären Zusammenarbeit im Gesundheitswesen. Das änro deckt eine ganze Reihe an verschiedenen Fachdisziplinen ab. Die Hausärzte sind dazu die Lotsen im Gesundheitswesen. Die Bandbreite der Fachärzte reicht vom diagnostischen Bereich der Labormediziner und Radiologen bis beispielsweise hin zum Internisten, Neurologen oder Orthopäden. Auch Apotheker*innen, Sanitätsfachberater*innen und Physiotherapeut*innen gehören dazu und stellen so, weit über dem Praxishorizont hinaus, eine umfängliche ambulante Versorgung der Patienten sicher. Wie Sie als Patient vom Ärztenetz profitieren, erfahren Sie bei der Netzmanagerin Eva Austermayer.

Eva Austermayer
Netzmanagement
eva.austermayer@aenro.de
www.aenro.de
Kirchenweg 43
83026 Rosenheim
Telefon: 0157-300 36 173



exaktaktiv – immer am Puls der Zeit

exaktaktiv geht mit der Zeit und passt das Training und die Therapie den neuesten medizinischen Erkenntnissen an.



SensoPro ist das revolutionäre Koordinationskonzept. Ein Käfig, in dem das Training richtig Spaß macht und künftig im exaktaktiv eingesetzt wird. Egal ob jung oder alt, in der Reha oder im Spitzensport.

Jahre vergehen wie im Flug. Wenn man allein die letzten fünf Jahre seit dem Umzug in die aktuellen Räume Revue passieren lässt, sieht man, was sich alles in einem vermeintlich so kurzem Zeitraum getan und verändert hat. Und gerade in den letzten fünf Jahren wurden wir vor viele Herausforderungen und Veränderungen gestellt. Somit können wir nur erahnen, was in den nächsten Jahren kommen wird.

Wir haben die Zeit genutzt, um unser ganzheitliches Konzept in der Trainings- und Physiotherapie weiterzuentwickeln. Die Physiotherapie wird in ganz Deutschland von der Ausbildung zum Studiengang angehoben. Hierbei profitiert exaktaktiv von der engen Zusammenarbeit mit der Technischen Hochschule Rosenheim und befindet sich stets auf dem aktuellsten Wissensstand. In der Trainingstherapie haben wir in den letzten fünf Jahren sehr erfolgreich die neueste Gerätelinie von DAVID mit Chipkarten und Analysefunktion integriert.

Im exaktaktiv sind nun die Geräte mit Displays ausgestattet, die die Bewegungsqualität genau erfassen und bewerten. Optimal für ein erfolgreiches Training! Zudem wurden neue Therapiekonzepte wie das Schulterkonzept und das FPZ Hüft- und Kniekonzept entwickelt bzw. aufgenommen, die unsere bestehenden Konzepte FPZ-Wirbelsäulentherapie, T-RENA und Rehasport sinnvoll ergänzen.

Um dem Körper die notwendige Energie für den Alltag zuzuführen, ist eine ausgewogene Ernährung wichtig. Mit happy figur können wir ein erfolgreiches Programm anbieten, das Schritt für Schritt zu gesunder Ernährung führt und zudem noch von gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird.

Damit unsere Patientinnen und Patienten in diesen turbulenten Zeiten wieder etwas zur Ruhe kommen können, haben wir mit den Shiatsu-Massagesesseln von brainLight ein Entspannungstool aufgenommen, das die

Bausteine der Gesundheit „Bewegung – Ernährung – Entspannung“ komplettiert.

Wie man sieht, passiert viel in fünf Jahren und wir freuen uns schon auf die Neuerungen in der nahen Zukunft. Denn um unsere Kundinnen und Kunden weiter optimal zu versorgen, scheuen wir keine Kosten und Mühen. So wollen wir zum Beispiel für unser „Propriozeptives Training“ das SensoPro-System erwerben – eine äußerst effektive Weiterentwicklung in diesem Bereich. Doch letztendlich sind die Geräte und Systeme nur Hilfsmittel zum Zweck. Denn zentral für uns ist immer der Mensch, der mit seinen Bedürfnissen und Zielen zu uns kommt. Unsere Philosophie ist, die Kundinnen und Kunden in jeder Lebenslage optimal zu betreuen und die jeweilige Therapie entsprechend auszurichten. Wir sind immer für Sie da und betreuen Sie „exakt und aktiv“ in der Trainings- und Physiotherapie – für Ihre Gesundheit.



Entspannung – Gut zu Körper, Geist und Seele

Haben Sie schon einmal in einem Shiatsu Massagesessel richtig entspannt? Nein? Wir bieten Ihnen im exaktaktiv, ein Erlebnis mit dem brainLight-Entspannungs-System. Verschiedene Programme mit Massagen, Wärme, Licht, Ton und sanfter Musik lassen Sie auf Wolke 7 schweben. Besonders nach Ihrem Training können Sie so auch den Trainingseffekt verstärken.

Mit brainLight bauen Sie Stress ab, steigern Ihre Konzentration und lösen Verspannungen, alles mit einem System.

Die ersten 3 Entspannungseinheiten sind kostenfrei!



Renature
your Life

Der memonizerBODY sport fürs Handgelenk

Wussten Sie, dass Elektromog Ihren Körper rund um die Uhr schwächt?

Der memonizerBODY sport unterstützt und stärkt Sie unterwegs.

Zahlreiche Leistungssportler setzen seit Jahren auf die memon Technologie „Made in Germany“.



Der memonizerBODY
sport fürs Handgelenk

www.memon.eu

memon
BIONIC INSTRUMENTS



Dr. med. Hans-Hermann Nägelein Praktischer Arzt – Hausarzt

Naturheilverfahren – spezielle Schmerztherapie – Palliativmedizin – Anästhesist

Menschen mit chronischen Schmerzen stehen unter ständiger Anspannung und kommen ohne medizinische Hilfe nicht aus der Dauerschleife Schmerz heraus. Es wird nicht nur der Körper angegriffen, auch die Psyche leidet enorm. Dr. Nägelein ist Hausarzt, er war viele Jahre in der Klinik auf der Intensivstation tätig. Dort hat er erfahren, dass die Schulmedizin durchaus sinnvoll mit Naturheilverfahren unterstützt werden kann und so die Selbstheilungsmöglichkeiten beim Menschen sinnvoll ergänzt werden. Dr. Nägelein besitzt ebenso wie das exaktaktiv bereits über 25 Jahre Praxiserfahrung.

Dr. med. Hans-Hermann Nägelein
Stollstr. 9
83022 Rosenheim
Telefon: 08031-31114
www.schmerztherapie-rosenheim.de



DIE RADIOLOGIE Rosenheim Ihre Spezialisten für radiologische Diagnostik

Das Ärzteteam: Priv. Doz. Dr. med. Holger Hetterich, Dr. med. Ulrich Mädler, Prof. Dr. med. Tobias Saam

Kernspintomographie (MRT) - Computertomographie (CT) - Digitales Röntgen - Ultraschall - Digitale Mammographie - 3D-Tomosynthese - DVT - Knochendichte

In unserer radiologischen Praxis im Zentrum von Rosenheim bieten unsere kompetenten Spezialisten eine exzellente Versorgung, modernste Technologien und menschliche Fürsorge für eine erstklassige Diagnostik. Wir sind für Sie da!

DIE RADIOLOGIE Rosenheim
Ärztelhaus Stadtmitte
Stollstr. 6
83022 Rosenheim
Telefon: 08031-23097-0
rosenheim.die-radiologie.de



DIE RADIOLOGIE
INDIVIDUELLE DIAGNOSTIK

RR Radiologisches
Zentrum
Rosenheim



Sportortho Rosenheim

Dr. A. Kahle – Dr. M. Regauer – Dr. D. Schlemer – M. Ritsch

Die Sportorthopädie Rosenheim befindet sich seit 2021 in den modernen Räumen des Medical Cube im Herzen von Rosenheim. Die Schwerpunkte der 4 Orthopäden liegen in der Behandlung von Schulter, Ellenbogen, Knie und Sprunggelenk sowie Fuß. Einen besonderen Fokus wird auch auf Muskel und Sehnenverletzungen gelegt. Dr. Kahle hat die Zulassung zur Teilnahme am Durchgangsarztverfahren für Arbeits-, Wege- und Schulunfälle. Die Praxis verfügt über eine Röntgendiagnostik. Das Schulterkonzept im exaktaktiv konnte auch mit der Expertise von Dr. Kahle entwickelt werden.

Gemeinschaftspraxis für Orthopädie und Unfallchirurgie
Luitpoldstr. 4, 83022 Rosenheim
Telefon: 08031-90064-0
www.sportortho-ro.de

**SPORTORTHO
ROSENHEIM**
RITSCH | KAHLE | REGAUER | SCHLEMER



OPM Orthopädische und Physikalische Medizin in Raubling

Das Team der Orthopädie Inntal besteht aus drei Fachärzten aus den Fachbereichen Orthopädie, Unfallchirurgie und Physikalische Medizin. Die drei Ärzte sind spezialisiert auf die gelenkerhaltende, rekonstruktive Chirurgie von Schulter- und Kniegelenk, die konservative Therapie sämtlicher Beschwerden der Wirbelsäule sowie die Behandlung von Unfallfolgen.

Das OPM ist Mitglied im Ärztenetz Rosenheim und beim Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ), das ein breites Therapiekonzept für Patienten anbietet.

Das Ärzteteam

Dr. Martin Schulz-Jahrsdörfer, Verletzungen des Kniegelenks
Dr. Tobias Seebauer, Erkrankungen Schulter und Ellenbogen
Dr. Christoph Udvary, nicht-operative Behandlungsmethoden Chirotherapie, Osteopathische Medizin, Akupunktur

OPM
Orthopädische und Physikalische Medizin in Raubling
Rosenheimer Str. 35
83064 Raubling
Telefon: 08035-96566-0
www.opm-inntal.de

opm
Orthopädische und Physikalische Medizin

Auch im Leistungssport konnte exaktaktiv punkten

Rennrodlerin Natalie Geisenberger sowie Christina und Martin Tomczyk, beide aus dem Autorennsport, wissen das exaktaktiv zu schätzen.



Natalie Geisenberger

ist derzeit die erfolgreichste deutsche Winterolympionikin. Das Team vom exaktaktiv gratuliert ihr, dem ehemaligen Mitglied, zur diesjährigen 5. und 6. Goldmedaille. Und alles begann im exaktaktiv, als sie noch ein junges Mädchen von 12 Jahren war. Damals war Vater Geisenberger auf der Suche nach speziellen Trainingsgeräten, die die Nackenmuskulatur von Natalie stärken sollten und mögliche Dysbalancen vermeiden. Die besonderen DAVID Geräte und im speziellen die Analysegeräte waren dafür besonders gut geeignet. 2004 erreichte sie ihr erstes Gold und 2011 war das exaktaktiv-Team am Königssee, um ihre Rennläufe zu verfolgen. Ihr Ehrgeiz und Fleiß beim Training haben Natalie so erfolgreich gemacht. Das zeigt, was gut dosiertes Training an besonderen Geräten bewirken kann.

Martin Tomczyk

Ich fange an mit einem riesigen DANKE-SCHÖN! Warum? Egal ob ich gerade aus Amerika, Tokio oder Australien zurückgekommen und dort von etlichen Physiotherapeuten behandelt worden bin, gab es keinen, der meinen Körper und meine Leiden so zu behandeln wusste, wie Du. Ich weiß noch sehr genau, als ich ca. 1999 mit einem neu erfunden Trainingsgerät meine Halsmuskulatur im exaktaktiv für meine Rennfahrerkarriere trainierte. Über 22 Jahre warst und bist du Teil meiner Erfolgsgeschichte. Du hast meine Höhen und Tiefen miterlebt und dementsprechend meinen Körper eingestellt und wieder geradegebogen.

Die Passion, die ich zum Motorsport habe, hast du zu Deiner Gabe als Physiotherapeut. Obwohl diese Berufsbezeichnung nur ansatzweise das widerspiegelt, was du für Deine Patienten leistest.

Christina Tomczyk:

Ob hochschwanger mit Rippenschmerzen, verschiedene Schleudertraumatas vom Motorsport, kleinere Verletzungen vom Taekwondo oder mein Rückenwirbelbruch 2015, bei dem Du mich bereits einen Tag nach dem Unfall behandelt hast.. teils schwere Verletzungen, doch keine Herausforderung

ist Dir zu kompliziert. Immer hast Du mich wieder zurechtgebogen. Ohne Dich würde es mir heute nicht so gut gehen.

Du bist der Mann mit den goldenen Fingerspitzen. Der Mann, der die Gabe hat, in den Menschen hineinzufühlen und oft einen komplett anderen Behandlungsweg findet, wie jeder andere Therapeut oder Arzt, den ich kenne.

Ich danke Dir für Alles, was Du bisher für mich und auch für unsere Kinder getan hast. Du bist ein ganz besonderer Mensch und hast eine Gabe, Menschen zu helfen, auf die Du sehr stolz sein kannst. Herzlichen Glückwunsch zum 25jährigen Jubiläum!



Kunst im exaktaktiv

Uwe Huber – Art of living



Mit Uwe Huber – Art of living – haben wir einen regionalen Künstler gefunden, der auch der Kunst im exaktaktiv einen Platz gibt. Die Aufgabe war das Thema „Mensch und Gesundheit“ darzustellen. Als Basismaterial boten sich ausrangierte, schwere Trainingsgeräte an, die ansonsten verschrottet worden wären.

„WIR BRAUCHEN DIE KUNST
GENAUSO IM LEBEN WIE DIE
BEWEGUNG – KUNST BEWEGT
UND DER KÖRPER IST EIN
KUNSTWERK DER NATUR.“

Uwe Huber – Art of living

Mit seinem künstlerischen Esprit ist es Huber gelungen, diesen Trainingsgeräten eine neue Wertigkeit zu verleihen. Prominent in der Mitte steigt übergroß ein materialisierter Avatar empor. Kunstvoll geschweißt mit vielen Details bewegt sich die eiserne Figur auf einem Laufband, die Endlosschleife des Lebens symbolisierend. Die in die Jahre gekommenen Trainingsgeräte werden nun zu einem Denkmal nachhaltiger Kunst. Wer genau hinschaut, kann immer wieder inspirierend Neues entdecken.

Wir brauchen die Kunst genauso im Leben wie die Bewegung – Kunst bewegt und der Körper ist ein Kunstwerk der Natur.
Danke Uwe für dein großartiges Werk!

Programm in der Jubiläumswoche

Wir freuen uns auf alle, die uns schon kennen und die uns noch kennenlernen wollen.
Schaut vorbei und feiert mit uns zusammen unser großes Jubiläum.

Von Montag 10.10. bis Donnerstag 13.10.2022

jeweils von 14 bis 18 Uhr Rückentests und Beratungen.
Gern sichern Sie sich vorab telefonisch einen Termin.

10.10.2022

18:30 Uhr: Vortrag „Das exaktaktiv-Konzept“

Dipl. Sportwissenschaftler Martin Senger

19:30 Uhr: Vortrag „brainLight, das Entspannungskonzept“

Daniel Hasse

11.10.2022

19:30 Uhr: Vortrag „Das Rückenkonzept im exaktaktiv“

Martin Senger und Dr. Gillesberger

12.10.2022

19:00 Uhr: Vortrag „Ein gesundes langes Leben“

Michael Weiß und Dr. Rolf Rosenfeldt

13.10.2022

18:30 Uhr: Vortrag „Liebscher & Bracht Schmerztherapie“

Heike Zimmermann

19:30 Uhr: Vortrag „Das Schulterkonzept“

Oliver Wagner und Dr. Tobias Seebauer

14.10.2022

15:30 – 17:30 Uhr: Ärztefortbildung

Thema: Ausstellen von physikalischen Heilmittelverordnungen

Oliver Wagner und Markus Ziegler

15.10.2022

17:00 Uhr: Vernissage mit Uwe Huber

18:30 Uhr: Festrede Rainer Ziegler und Auszeichnung langjähriger Kunden

19:15 Uhr: Konzert mit dem Streicherquartett

„Ensemble Movimento“ aus München

20:00 Uhr: Foodtruck „Mahl anders“