

Spiraldynamik ist...

die Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Lernen Sie sich und Ihr Bewegungspotential neu kennen. Selbstoptimierung durch intelligente Bewegung ist das Ziel – für eine Zukunft mit weniger Abnutzungserscheinungen, weniger Schmerzen und mehr Bewegungsfreiheit. Ideal auch als Zweitmeinung vor geplanten Operationen.

Med Center

Das Spiraldynamik Med Center Bern bietet umfassende Diagnostik und Therapie von Beschwerden des Bewegungssystems. Ärzte, Therapeuten und Bewegungsspezialisten haben Zugang zu topmodernen Infrastrukturen.

Newsletter

Abonnieren Sie über unsere Website den kostenlosen elektronischen Newsletter, der Sie monatlich über verschiedene Gesundheitsthemen und Veranstaltungen informiert.

Spiraldynamik Med Center Bern

Optingenstrasse 1 | CH-3013 Bern
T +41 (0)31 330 42 00 | F +41 (0)31 330 42 09
bern@spiraldynamik.com | www.spiraldynamik.com/bern

Anmeldung

Unser Empfang nimmt Ihre Anmeldung gerne unter der Telefonnummer 031 330 42 00 entgegen.

Anfahrt



Tram Nr. 9 Fahrtrichtung Guisanplatz bis Haltestelle Kursaal, im Kursaal mit dem Lift hoch bis Ausgang Optingenstrasse. Ab Guisanplatz bis Viktoriaplatz, 3 Min. zu Fuss in die Optingenstrasse.

Gut zu wissen

Tageskurse

Tageskurse können jederzeit auch ohne vorhergehenden Arzttermin gebucht werden. Wählen Sie das Thema Ihres Interesses über unsere Website aus. Auch Trainingsgruppen können unabhängig von Arzt und Physiotherapie gebucht werden. Hier empfiehlt sich vorerst ein Tageskurs, damit Sie wissen, worum es bei Spiraldynamik geht.

Hausärzte

Sie können sich direkt von Ihrem Haus- oder Facharzt zur Spiraldynamik-Physiotherapie zuweisen lassen. Er wird Ihnen eine entsprechende Therapie-Verordnung für den Physiotherapie-Anteil ausstellen. Auf Selbstzahlerbasis können Sie ohne ärztliche Verordnung einzelne oder mehrere Therapiestunden buchen.

Krankenkassen

Arztrechnung nach Tarmed. Das physiotherapeutische Angebot am Med Center besteht aus Pflichtleistungen, die von der Grundversicherung bezahlt werden und aus Nicht-Pflichtleistungen, die über Ihre individuelle Zusatzversicherung gedeckt sein können. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über deren Leistungen.

MED CENTER BERN

Menschen natürlich bewegen



Ihr individueller Routenplaner

mehr Gesundheit durch intelligente Bewegung

Sie haben Beschwerden am Bewegungssystem, irgendwo zwischen Kopf und Fuß?

Med Center

Willkommen am Spiraldynamik Med Center in Bern! Mehrere medizinisch basierte Module greifen präzise ineinander. Diagnostik, Info, Schulung, Therapie, Training und Check-up ergänzen sich gegenseitig, von der Diagnose bis zu Ihrer persönlichen Bestform.

Information

INFO-Event: Diese kostenlose 40-Minuten-Veranstaltung bietet Ein- und Überblick.

Erst-Termin: Sie bringen eine Physiotherapie-Verordnung Ihres Arztes mit und vereinbaren einen 25-Minuten-Ersttermin.

Ärztliche Diagnose

Bei unseren spezialisierten Ärzten erhalten Sie Ihre präzise Diagnose. Sie legt den medizinisch-wissenschaftlichen Grundstein für Sie: Von der aktiven Prävention bis hin zur Fragen der Operation und ihrer Alternativen. Zusammen mit Ihnen planen wir Ihren persönlichen Weg.

Tageskurse

In aller Regel besuchen Sie zuerst einen oder zwei Tageskurse. Hier erhalten Sie die „Gebrauchsanweisung“ für Ihren Körper, speziell für die Körperregion, die Ihnen im Moment Probleme bereitet.

In einem Tag lernen Sie das Wesentliche über die Funktionsweise Ihres Körpers. Nun folgt das „Herzstück“ – die Physiotherapie.

Physiotherapie

Eine Verordnung umfasst meist 9 Therapieeinheiten à 50 Minuten, einmal pro Woche. Sie lernen Ihren Körper neu kennen: Das große Zusammenspiel von Kopf bis Fuß gleicht einem Orchester. Sie sind der Dirigent, Ihr Physiotherapeut hilft, Ihr Orchester zum harmonischen Zusammenspiel zu bringen. Sind diese Ziele erreicht, geht es ins Training.

Vor und nach einem operativen Eingriff optimieren Sie Ihre Haltungs- und Ihre Bewegungskoordination für eine dauerhafte Wiederherstellung: 3 Sitzungen vor der Operation, 9 Sitzungen drei Monate nach der Operation.

Training

Ihr Alltag ist das beste Trainingsfeld: Sie wählen das Modul aus, das Ihnen die effizienteste Trainingsoptimierung bringt. Ob alltägliche Bewegungsabläufe oder regelmäßiges sportliches Training, wir bringen Sie in Gruppen- oder individuellem Coaching zu Ihrer persönlichen Bestform.

PERSONAL TRAININGS
10 Einzeltrainings einmal pro Monat.

TRAININGSGRUPPEN
einmal pro Woche

SPEZIELLE TAGESKURSE
Jogging, Walking, Stretching, Krafttraining etc.

Check-up

Mit dem Check-up erhalten Sie schließlich eine umfassende Risikoanalyse: Diese Evaluation belegt Ihre Fortschritte und ist Grundlage für Ihre langfristige Gesundheitsplanung.

Sämtliche Module sind auch einzeln buchbar, oft kann ein Quereinstieg sinnvoll sein: Wir unterstützen Sie jederzeit gerne bei der Planung Ihrer individuellen Gesundheits-Route!