

## 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 Zürich bietet umfassende Diagnostik und Therapie von Beschwerden des Bewegungssystems. Ärzte, Therapeuten und Bewegungsspezialisten haben Zugang zur topmodernen Infrastruktur der Privatklinik Bethanien.

### Newsletter

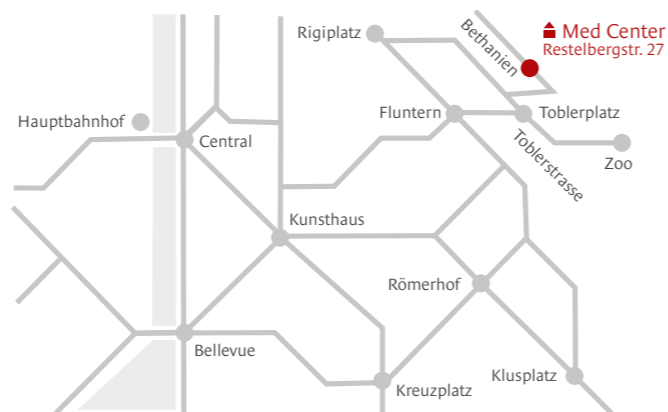
Abonnieren Sie über unsere Website den kostenlosen elektronischen Newsletter, der sie monatlich über verschiedene Gesundheitsthemen und Veranstaltungen informiert.

Spiraldynamik Med Center  
Restelbergstrasse 27  
CH-8044 Zürich  
T +41 (0)878 886 888  
F +41 (0)878 886 889  
E [zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)  
[www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

### Anmeldung

Unser Empfang nimmt Ihre Anmeldung gerne unter der Telefonnummer 0878 886 888 entgegen. Bitte sprechen Sie auf den Telefonbeantworter, wenn Sie nicht auf Anhieb durchkommen. Wir rufen Sie umgehend zurück.

### Anfahrt



Bus Nr. 33 Fahrtrichtung Morgental bis Haltestelle Hinterbergstrasse  
Bus Nr. 33 Fahrtrichtung Tiefenbrunnen bis Haltestelle Bethanien  
Tram Nr. 6 Fahrtrichtung Zoo bis Haltestelle Toblerplatz

## Gut zu wissen

### Tageskurse

Tageskurse können jederzeit auch ohne vorhergehenden Arzttermin gebucht werden. Wählen Sie das Thema Ihres Interesses über unsere Website aus. Dasselbe gilt für die Trainingsgruppen. Hier empfiehlt sich vorerst ein Tageskurs „von Kopf bis Fuß“ 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

Das ärztliche und 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

Für Ihre gesunde Zukunft



# Ihr individueller Routenplaner

mehr Gesundheit in fünf Etappen

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

## Med Center

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

## Ärztliche Diagnose

Am Anfang jedes seriösen Therapiekonzepts steht die präzise ärztliche Diagnose. Sie legt den medizinisch-wissenschaftlichen Grundstein für Sie. Zusammen mit Ihnen planen wir Ihren individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

1

## Tageskurse

In aller Regel besuchen Sie zuerst einen oder mehrere Tageskurse. Sie erhalten 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.

2

## Physiotherapie

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

3

## Training

Das Gelernte aus der Physiotherapie können Sie in den Trainingsgruppen festigen und optimieren. Sie trainieren wahlweise in Gruppen oder im Einzeltraining auf dem Niveau, das für Sie ideal ist – vom sanften Ganzkörpertraining bis zur sportlichen Läufergruppe. Auch hier wählen Sie gemeinsam mit Arzt und Therapeuten das medizinisch und präventiv Sinnvollste für Sie aus.

4

## Check-up

Mit dem Check-up erhalten Sie schließlich eine umfassende Risikoanalyse für Ihre langfristige Gesundheitsplanung. Dazu gehören auch das Herz-Kreislaufsystem und die Analyse Ihres persönlichen und professionellen Umfelds. Sie erhalten eine umfassende und realistisch umsetzbare Work-Life-Balance Planung.

5

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