

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

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

#### Newsletter

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

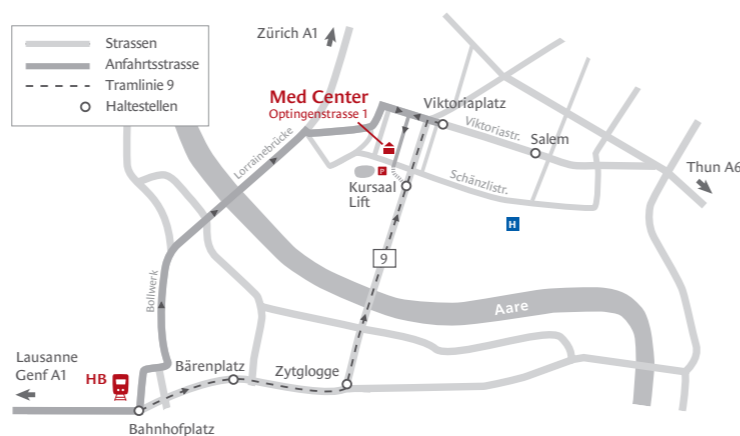
#### Spiraldynamik® Med Center Bern

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

## Lage und Anfahrt



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

## Gut zu wissen

Spiraldynamik® ist die Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Selbstoptimierung durch intelligente Bewegung ist das Ziel – für eine Zukunft mit weniger Abnutzungserscheinungen, weniger Schmerzen und mehr Bewegungsfreiheit. Spiraldynamik® gibt Ihnen innovative Impulse für die positive Veränderung von Bewegungsgewohnheiten. Lernen Sie sich und Ihr Bewegungspotential neu kennen.

#### 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.

#### Hausärzte

Ihr Haus- oder Facharzt kann Sie zu einem Spiraldynamik® Arzt oder direkt in die Therapie überweisen. Gegebenenfalls wird er Ihnen eine Therapie-Verordnung für den Physiotherapie-Anteil ausstellen. Auf Selbstzahlerbasis können Sie ohne ärztliche Verordnung einzelne oder mehrere Therapiestunden buchen.

## MED CENTER BERN

Menschen natürlich bewegen



# Ihr individueller Routenplaner

mehr Gesundheit durch intelligente Bewegung

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

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

## Information

INFO-Events – live und online – bieten Ein- und Überblick, jeden 1. Montag des Monats, ausgenommen Feiertage. Kostenfreie einstündige Veranstaltungen, ohne Voranmeldung

**Walk-In Event Live:** Praktisches Üben & Kennenlernen vor Ort  
**Online Info-Abend:** Vortrag & Informationen

Zoom Meeting-ID: 844 8112 2455 | Kenncode: Info-Abend

## Check up

Als Experten für medizinische Haltungs- und Bewegungsanalyse sind wir auf Check-up Untersuchungen des Bewegungssystems spezialisiert. Computergestützte Analysen durchleuchten Ihre Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten.

## 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 Therapie.

## Therapie

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.

Situativ fokussiert die Ergotherapie auf Probleme von Hand, Arm und Schulter, auf die Integration am Arbeitsplatz und im Haushalt.

## Operation

Auch vor einem operativen Eingriff kann das betroffene Körperteil gezielt auf die neuen Umstände vorbereitet werden. Da nach einem Eingriff oft erhebliche Funktionsdefizite bestehen bleiben, gilt es die ursprüngliche Beweglichkeit, Kraft und Koordination wieder herzustellen.

2-3 Therapiestunden vor dem Eingriff und 5-10 Einheiten nach dem Eingriff haben sich sehr gut bewährt. Die funktionelle Therapie kann damit entscheidend zum Endresultat beitragen.

## 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 TRAINING  
Einzeltraining einmal pro Monat.

TRAININGSGRUPPEN  
einmal pro Woche

SPEZIELLE TAGESKURSE  
Jogging, Walking, Stretching, Krafttraining etc.

Wir erarbeiten Lösungen – nachhaltig und natürlich