

## **Was ist Spiraldynamik®?**

Ganz einfach: Eine intelligente Gebrauchsanweisung für den eigenen Körper. Spiraldynamik® ist ein anatomisch begründetes Konzept menschlicher Haltung und Bewegung, für Kinder und Erwachsene, für Sportler und Patienten, für Bewegungsmenschen und Bewegungsmuffel: Spiraldynamik® bietet für jedermann neue Möglichkeiten körperlicher Optimierung ohne medizinische Eingriffe.

## **Spiraldynamik® Konzept**

Ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster werden exakt identifiziert und gezielt geändert. Dies ist die Voraussetzung für langfristige Veränderung. Genau hier setzt das Spiraldynamik® Konzept an. Sie werden instruiert und Schritt für Schritt lernen Sie eine neue Körpersprache und wie Sie sich im Alltag, bei der Arbeit oder beim Sport richtig bewegen können. So bekommen Sie Ihr Problem besser in den Griff.

## **Typische Indikationen: eine Auswahl**

Rückenprobleme: Hexenschuss, Bandscheiben, Instabilität, Skoliose, Bechterew, Osteoporose

Nackenprobleme: Nackensteifigkeit, degenerative Abnutzung, Schleudertrauma

Schulterprobleme: Sehnenverkalkungen, Rotatorenmanschette, habituelle Luxationen

Hüftprobleme: Hüftarthrose, Überlastung Knorpellippe, Schnapphüfte

Knieprobleme: Meniskus, Fehlstellungen der Kniescheibe, Kniescheibe-Luxation, Arthrose

Fußprobleme: Knickfuß, Senkfuß, Plattfuß, Hohlfuß, Spreizfuß, Hallux valgus, Krallenzehen

Neurorehabilitation: Gangunsicherheit, Gleichgewichtstörung, Spastik

**Für weiterführende Informationen gibt Ihnen Ihre Physiotherapeutin Céline Meier-Jotterand gerne Auskunft.**

Physiotherapie & Spiraldynamik Seefeld, Sennhüttenstr. 6, 8716 Schmerikon  
Tel. 055/ 292 18 10      Fax 055/ 292 18 11

## **Lektion**

Jeder Teilschritt der Lektion ist einleuchtend, fühlt sich richtig an und kann zu Hause selbständig geübt werden. Physiotherapie und Spiraldynamik® können kombiniert werden und ergänzen sich. Konzept und Arbeitsweise sind ganzheitlich. Mehr über Spiraldynamik® unter [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)

## **Im Detail**

**Dauer/Kosten:** 25 Minuten: CHF 55.-  
50 Minuten: CHF 100.-

## **Rechnungsstellung:**

Der Betrag wird Ihnen direkt in Rechnung gestellt. Je nach Versicherung ist Spiraldynamik® durch eine Zusatzversicherung gedeckt. Bitte erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse über ihre individuellen Versicherungsleistungen.

## **Absagen:**

Kurzfristige Absagen < 24 Stunden werden in Rechnung gestellt.

**Für weiterführende Informationen gibt Ihnen Ihre Physiotherapeutin  
Céline Meier-Jotterand gerne Auskunft.**

Physiotherapie & Spiraldynamik Seefeld, Sennhüttenstr. 6, 8716 Schmerikon  
Tel. 055/ 292 18 10 Fax 055/ 292 18 11