

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 50 (2014)
Heft: 4

Artikel: Dreimal in der Woche bin ich hinter der Bar anzutreffen = Trois fois par semaine, on peut me trouver derrière le bar
Autor: Canonica, Susana
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-929054>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 26.04.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Dreimal in der Woche bin ich hinter
der Bar anzutreffen

Trois fois par semaine, on peut me trouver
derrière le bar



Die Berner Altstadt ist das Lebenszentrum von Susana Canonica. Nicht nur ihre Physiotherapiepraxis liegt dort, sondern sie führt da auch eine Tapas-Bar. Sie erzählt, wie es dazu kam.

«Das Geräteturnen bot mir als Kind die Möglichkeit, meinen Bewegungsdrang zu stillen. Mit 17 Jahren machten sich im Training jedoch erste Rückenschmerzen bemerkbar. Als Patientin kam ich somit das erste Mal mit dem Berufsfeld Physiotherapie in Berührung. Der Therapeut erklärte mir am Wirbelsäulenmodell und mit vielen Beispielen den Mechanismus und die Ursache für die Schmerzen und stellte mir ein gezieltes Training zusammen. Die Beschwerden verschwanden und mein Interesse am menschlichen Körper war geweckt!

Das Wissen über den Körper und die Zusammenhänge von Biomechanik und Technik brachten mir im Geräteturnen als Turnerin, später Trainerin und Wertungsrichterin enorme Vorteile. Nach der Physiotherapie-Ausbildung war ich in einer Gemeinschaftspraxis mit integrierter MTT angestellt.

Ideen umsetzen

Ich bin ein völlig ordnungsliebender Mensch und leide, wenn Unordnung herrscht. Dies ist einer der Gründe, warum ich mich selbständig machte. Zusätzlich setze ich gerne Dinge sofort um! Nach einem Denkanstoss von einer Patientin passte irgendwie alles zusammen und so eröffnete ich im November 2007 meine eigene Praxis in der Berner Altstadt. In der Altstadt wohne ich auch seit über zehn Jahren und bin gerne in Beizen und Bars unterwegs.

Schon lange trug ich den Gedanken in mir, einmal eine Tapas-Bar zu eröffnen – einen Ort zu schaffen, an dem nicht

La vieille ville de Berne est le centre de vie de Susana Canonica. Elle y a non seulement installé son cabinet de physiothérapie, mais y dirige également un bar à tapas. Elle raconte comment tout cela est arrivé.

«La gymnastique aux agrès m'a offert la possibilité d'assouvir mon besoin de bouger lorsque j'étais enfant. Toutefois, à l'âge de 17 ans, j'ai ressenti des douleurs dans le dos lors des entraînements. C'est ainsi que je suis entrée en contact avec le monde de la physiothérapie en tant que patiente. Le thérapeute m'a expliqué le mécanisme et la cause de mes douleurs avec un modèle de colonne vertébrale et de nombreux exemples avant d'élaborer un entraînement ciblé pour moi. Mes douleurs ont disparu, tandis que mon intérêt pour le corps humain avait été éveillé!

Les connaissances sur le fonctionnement du corps ainsi que les liens entre la biomécanique et la technologie m'ont apporté d'énormes avantages dans la gymnastique aux agrès, en tant que gymnaste et, plus tard, en tant qu'entraîneuse et juge. Après la formation de physiothérapie, j'ai été employée dans un cabinet de groupe qui disposait d'un équipement de MTT (fitness médicalisé).

Mettre les idées en œuvre

Je suis quelqu'un qui aime particulièrement l'ordre; lorsque le désordre règne, j'en souffre. C'est l'une des raisons pour

nur an gedeckten Tischen ab 18 Uhr gegessen werden kann oder zum Apéro bloss Erdnüsschen gereicht werden. So wie ich es in Barcelona, der Geburtsstadt meiner Mutter, so oft gesehen und genossen habe. Ein altes Buchantiquariat beim Rathausplatz bei mir um die Ecke schien perfekt dafür. Schicksal sei Dank, erschien plötzlich in der Zeitung ein Inserat, das genau dieses Lokal zur Miete ausschrieb – da war klar «jetzt geht's los!»

Elf Monate später, im Februar 2010, eröffnete ich mit Freunden und einem erfahrenen Gastronomen das «Volver BarTapasCafé». Wir haben vom Morgen bis in die späten Nachtstunden geöffnet und bieten moderne und kreative Tapasinterpretationen, mittags auch Pasta oder Suppe, auserlesene Weine, spanisches, Berner oder anderes Bier, leckere Cocktails, feinen Kaffee – kurz, wir locken verschiedenste Leute zu uns!

Sowohl an Patienten als auch an Gäste muss man sich anpassen können

Als Mitinhaberin und Geschäftsführerin bin ich hauptsächlich im Hintergrund tätig. Die Palette an Aufgaben in einem kleinen Betrieb ist breit: Personalführung, Lohnabrechnungen, Buchhaltung oder das Einordnen von Lieferungen, Aufräumen des Kellers (Ordnungswahn wird ausgelebt!) gehören ebenso zum Alltag wie kleine Reparaturen, das Zusammenstellen des Getränkeangebotes oder das «Posten» des neuen Sommerdrinks auf unserer Facebook-Seite.

Dreimal in der Woche bin ich dann abends doch hinter der Bar anzutreffen. Ich schätze den Kontakt zu den Gästen. Im Unterschied zur Physiotherapie, wo ich mich 100 Prozent auf einen Patienten konzentrieren kann, bin ich in der Bar gleichzeitig für mehrere Gäste zuständig. Verbindend aber ist das «Lesen» oder Einschätzen der Menschen, sich den Gästen oder Patienten anpassen zu können. Bei Patienten gilt es, mit ihnen den persönlichen Weg zu finden, um die Behandlungsziele zu erreichen. Bei Barbesuchern muss man herausfinden, welches deren Wein- oder Biergeschmack sein könnte.»

Susana Canonica (35) erhielt ihr Physiotherapie-Diplom 2002 am Inselspital Bern. Sie hat sich in Akupunkturmassage nach Radloff weitergebildet sowie in Kinesiotaping, Nordic Walking, Pilates und Microkinésithérapie. Sie arbeitet momentan zu 30 Prozent in ihrer Praxis «Forma Physio» und ist hauptsächlich Geschäftsführerin des «Volver BarTapasCafé» in der Berner Altstadt. Gibt es mal Freizeit, so liebt sie Kino, Theater und Tanz.

Susana Canonica (35), PT depuis 2002. Elle s'est perfectionnée en acupressure selon Radloff ainsi qu'en Kinésiotaping, Nordic Walking, Pilates et Microkinésithérapie. Elle travaille actuellement à 30 pour cent dans son cabinet «Forma Physio» et est principalement gérante du «Volver BarTapasCafé» dans la vieille ville de Berne. Lorsqu'elle dispose de temps libre, elle aime le cinéma, le théâtre et la danse.

lesquelles j'ai décidé de m'installer à mon compte. De plus, j'aime mettre les choses en œuvre sans délai! Après une réflexion d'une patiente, tout m'a soudain paru cohérent et j'ai ouvert mon propre cabinet dans la vieille ville de Berne en novembre 2007. D'ailleurs, j'habite dans la vieille ville depuis plus de dix ans où j'aime fréquenter les cafés et les bars.

Cela faisait longtemps que je songeais à ouvrir un jour un bar de tapas, à créer un lieu qui n'offrirait pas seulement la possibilité de manger à partir de 18 heures autour de tables couvertes de nappes ou qui ne servirait pas simplement des cacahuètes avec l'apéritif. Un lieu tel que j'en ai vu si souvent à Barcelone, la ville natale de ma mère et que j'apprécie tellement. Une librairie de livres anciens, située près de la place de l'Hôtel-de-ville, tout près de chez moi, m'a semblé parfaite pour cela. Le destin a fait que, peu après, j'ai vu dans le journal une annonce qui proposait justement ce local à louer. Pour moi, c'était parfaitement clair, c'était le moment de démarrer!

Onze mois plus tard, en février 2010, j'ai ouvert le «Volver BarTapasCafé» avec des amis et un expert en gastronomie. Le bar est ouvert dès le matin et jusqu'à des heures tardives dans la nuit. Nous offrons des interprétations de tapas modernes et créatives. À midi, nous proposons également des pâtes ou de la soupe, des vins sélectionnés, de la bière espagnole, de Berne ou d'ailleurs, de délicieux cocktails, un excellent café... Bref, nous attirons les gens les plus divers!

Il faut pouvoir s'adapter tout autant aux patients qu'aux clients

En qualité de copropriétaire et de gérante, je travaille surtout en arrière-plan. Dans une petite entreprise, la palette des tâches est large: direction du personnel, bulletins de salaire, comptabilité ou réception des livraisons, rangement de la cave (la folie de l'ordre est vécue à fond!) font partie du quotidien, tout comme les petites réparations, la composition de l'offre de boissons ou la publication du nouveau drink estival sur notre page Facebook.

Et, trois fois par semaine, on peut me trouver le soir derrière le bar. J'apprécie le contact avec les clients. Contrairement à la physiothérapie où je peux me concentrer à 100 pour cent sur un patient, au bar, je suis disponible pour plusieurs clients à la fois. Le point commun se situe le fait de «lire» ou d'évaluer les gens, démarche qui peut s'effectuer autant pour les clients que pour les patients. Chez les patients, il s'agit de trouver ensemble le chemin personnel qui permettra d'atteindre les objectifs du traitement. Pour les clients du bar, il faut découvrir quels pourraient être leurs goûts en matière de vin ou de bière.»



www.sharkfitness.ch

www.sharkfitness.ch

Ergometer



Liegeergometer



Laufbänder



Crosstrainer



Zugtürme und Functional Trainer



Kraftstationen



Body-Solid

concept 2
ROWING

WaterRower

CIRCLE
FITNESS

FIRST DEGREE
FITNESS

Loyer

LEMONE
FITNES

HBP

SportsArt
FITNESS

HORIZON
FITNESS

VISION
FITNESS

TUNTURI®

Shark Fitness AG
Landstrasse 129 · 5430 Wettingen
Tel. 056 427 02 25 · E-Mail: info@sharkfitness.ch

Shark Fitness Shop Wettingen
Landstrasse 129 · 5430 Wettingen
Tel. 056 426 52 02 · E-Mail: shop@sharkfitness.ch

Shark Fitness Shop Wil SG
Wilerstrasse 207 · Gewerbehau Stelz · 9500 Wil
Tel. 071 931 51 51 · E-Mail: shopwil@sharkfitness.ch