

*Meine
Gesundheit in
besten Händen*



ALLES UNTER EINEM DACH



Physio-
therapie



Fitness-
studio



Hallen-
kurse



3D Body-
scan



Reha-
sport



Gesundheits-
coaching



BGM



Wasser-
kurse



Familien-
gesundheit



Wellness-
massagen





Herzlich Willkommen im TPZ® Ibbenbüren – Ihr Partner für ganzheitliches Wohlbefinden

Wir freuen uns, Ihnen unsere Einrichtung vorzustellen, in der der Mensch mit all seinen individuellen Bedürfnissen und Zielen im Mittelpunkt steht.

Unser engagiertes Team aus über 40 erfahrenen Fachkräften arbeitet mit Leidenschaft und Expertise daran, Ihnen die bestmögliche Unterstützung für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu bieten. Auf mehr als 1.000 qm vereinen wir moderne medizinische Ansätze mit ganzheitlichen Konzepten, um Ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit nachhaltig zu fördern.

Besonderen Wert legen wir auf persönliche Betreuung, eine vertrauensvolle Atmosphäre und innovative Therapiekonzepte, die individuell auf Ihre Wünsche abgestimmt sind.

Wir laden Sie ein, mehr über unsere vielfältigen Leistungen, unser engagiertes Team und unsere Philosophie zu erfahren. Wir freuen uns darauf, Sie kennenzulernen!

Nicolas Caris

Physiotherapeut / sek. Heilpraktiker / Inhaber



INHALT



PHYSIOTHERAPIE

7



TPZ® MEIN GESUNDHEITSCOACHING

10

Individueller Trainingsplan

10

TPZ® Ernährungsberatung

11

Golf-Physiotherapie

11



TPZ®-3D BODYSCAN

12



TPZ FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINING

14

Gesundheitstraining an Geräten

15

T-Rena

15

RV-Fit

17

Cardio-Training

17

Funktionelles Training

17



WASSERKURSE

18

Aqua Fitness

18

Aqua Fitness Plus Size

19

Aqua Fitness für Schwangere

19

Rehasport und Präventionskurse

19



HALLENKURSE

21

Pilates

21

Qi-Gong

21

Yin Yoga

22

Rehasport und Präventionskurse

22



PRÄVENTIONSANGEBOTE

23

Rückengesundheit an Geräten und Kleingeräten

23

Rundum Fit – analysegestütztes Krafttraining

23

Aqua Fit

24

Ganzkörpertraining Plus Size

24

Nordic Walking

24

Lungensport

24



TPZ® GENERATION 60+

26

Fit und mobil im Alter

26

Wassergymnastik für Senioren

26

Gesundheitstraining an Geräten

27

Herz-Kreislauf-Training

27

Hockergymnastik

27



REHABILITATIONSSPORT

28



TPZ® KIDS

30

Babyschwimmen

30

Kinderschwimmen

31

Freie Schwimmkurse: Wasserspaß für die ganze Familie

31

Seerobbe

31

Seepferdchen

31



BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT

32

Nur mit leistungsfähigen, motivierten und vor allem gesunden Mitarbeitern kann sich ein Unternehmen langfristig erfolgreich am Markt positionieren. Eine Investition in ein betriebliches Gesundheitsmanagement lohnt sich!



WELLNESSMASSAGEN

35



TPZ® PHASENSYSTEM

36

Das TPZ® Phasenkonzept teilt den Verlauf vom Genesungsprozess bis zur sportaktiven Prävention in vier einzelne Phasen auf.



TPZ® SPRECHSTUNDE

38

In unserer Sport- und Physiosprechstunde beraten wir Sie rund um das Thema Sport, Bewegung und Gesundheit. Dabei gehen wir ganz individuell auf Ihr Anliegen ein und schlagen Ihnen mögliche Wege vor, wie Sie Ihr Ziel am schnellsten erreichen.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

39

Hinweis: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Broschüre auf die gleichzeitige Verwendung mehrerer Geschlechterformen verzichtet. Sämtliche Bezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.





Zulassung für alle
Kassen

PHYSIOTHERAPIE (Krankengymnastik)

Die Physiotherapie ist ein zentraler Bestandteil unseres Gesundheitszentrums und unterstützt Sie dabei, Ihre Beweglichkeit, Kraft und Lebensqualität zu verbessern. Unser Ziel ist es, Beschwerden zu lindern, Funktionsstörungen vorzubeugen und Ihre Genesung nach Verletzungen, Operationen oder Erkrankungen optimal zu fördern.

"Ich bin so dankbar für das tolle Team! Sie haben mir gezeigt, dass ich wieder schmerzfrei leben kann." Tobias S.

Unser Ansatz

Das TPZ® Therapeutenteam arbeitet mit modernsten Behandlungsmethoden und einem ganzheitlichen Ansatz.

Jede Therapie wird individuell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt – sei es zur Schmerzlinderung, Rehabilitation oder Leistungssteigerung. Gemeinsam mit Ihnen entwickeln wir ein Konzept, das Sie auf Ihrem Weg zur Gesundheit bestmöglich unterstützt.



Unser Leistungsspektrum

- **Manuelle Therapie:**
Therapie, bei der Funktionsstörungen des Bewegungsapparates untersucht und behandelt werden
- **CMD Kiefergelenksbehandlung:**
Therapie bei Kiefergelenksbeschwerden
- **Krankengymnastik:**
Verbesserung von Bewegung und Haltung
- **Krankengymnastik am Gerät:**
Training mit Geräten für Kraft und Stabilität
- **Krankengymnastik im Bewegungsbad:**
Gelenkschonende Therapie im Wasser
- **Manuelle Lymphdrainage:**
Förderung des Lymphflusses
- **ZNS-Behandlungen:**
Therapie bei neurologischen Erkrankungen
- **Sportphysiotherapie:**
Betreuung für Sportverletzungen und Leistungssteigerung
- **Massagetherapie:**
Linderung von Verspannungen und Schmerzen
- **Kinesio-Taping:**
Unterstützung von Muskeln und Gelenken
- **Faszientherapie:**
Behandlung von Bindegewebsverklebungen
- **Beckenbodentherapie:**
Stärkung der Beckenbodenmuskulatur bei Frauen und Männern
- **Atemtherapie:**
Förderung der Atemfunktion
- **Triggerpunktbehandlung:**
Lösung von Schmerzpunkten in Muskeln
- **Ultraschalltherapie:**
Tiefenwirksame Schmerzbehandlung
- **Physiotherapeutisches Schröpfen:**
Förderung der Durchblutung und Entspannung
- **Sekt. Heilpraktiker:**
Behandlung auch ohne ärztliche Verordnung

Ihr Weg zu mehr Beweglichkeit und Wohlbefinden beginnt bei uns!





TPZ® GESUNDHEITSCOACHING

Erleben Sie beim TPZ® Gesundheitscoaching eine individuelle 1:1 Begleitung, die speziell auf Ihren Gesundheitsstatus und Ihre Leistungsfähigkeit abgestimmt ist. Ob Einzelberatung oder betreutes Fitness- und Leistungstraining – wir wählen gemeinsam Module aus, die perfekt zu Ihren Wünschen und Bedürfnissen passen. Starten Sie jetzt in ein gesünderes Leben.

Individueller Trainingsplan – Maßgeschneidert für Ihre Ziele

Erleben Sie die Vorteile unserer individuell abgestimmten Trainingspläne mit exklusiver Einzelbetreuung. Unsere

erfahrenen Trainer und Therapeuten entwickeln gezielte Übungen, die perfekt auf Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten sind.

- ✓ Flexibel – Termine, die sich Ihrem Alltag anpassen
- ✓ Vielfältig – Vom Fitness- und Gewichtsmanagement bis hin zu medizinischem Training
- ✓ Effizient – Fachwissen kombiniert mit Spaß für optimale Ergebnisse

Ob Sie fitter, schlanker oder gesünder werden möchten – Ihr individuelles Sportprogramm bringt Sie in Bewegung!

TPZ® Ernährungsberatung

Möchten Sie gesünder leben oder Ihre Ernährung optimieren? Unsere Ernährungsberater unterstützen Sie mit einer detaillierten Analyse und praxisnahen Tipps für nachhaltige Veränderungen.

Ob Gewichtsreduktion, gesunde Lebensweise oder Begleitung bei speziellen Herausforderungen wie Magenband-Operationen und Adipositasgruppen – wir sind an Ihrer Seite.

Nach einer Bestandaufnahme Ihres aktuellen Ernährungsstils erhalten Sie hilfreiche Hinweise für die Optimierung Ihrer Mahlzeiten. Dabei kommen Empfehlungen für die praktische Umsetzung im Alltag nicht zu kurz – schließlich streben wir gemeinsam eine langfristige Veränderung Ihrer Ernährungsgewohnheiten an.

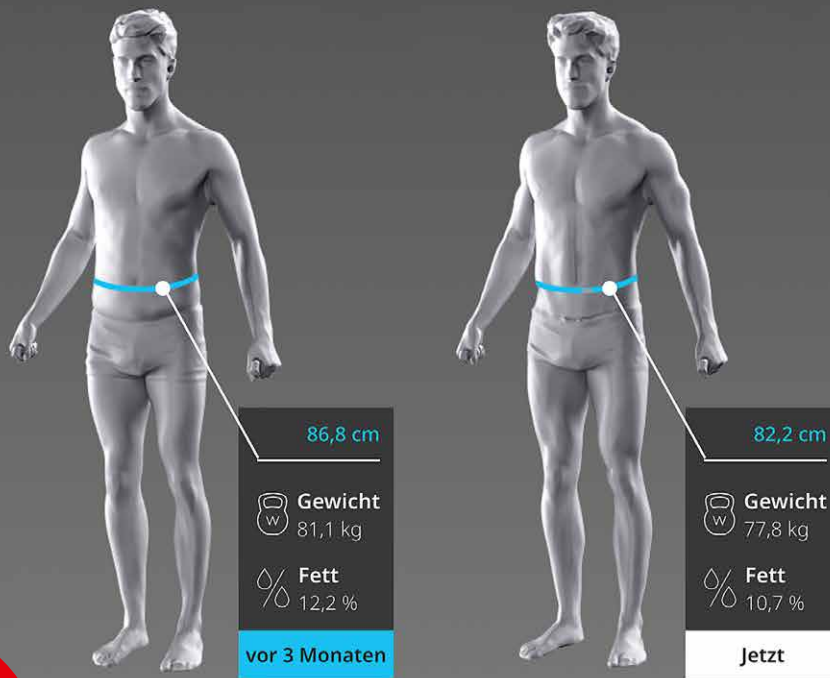
Golf-Physiotherapie

Die Golf-Physiotherapie hat das Ziel, Verletzungen und Überlastungsschäden zu behandeln und vorzubeugen sowie Ihren Golfschwung zu optimieren und das Handicap zu verbessern. Unsere Golf-Physiotherapeuten analysieren die Bewegungsphasen Ihres Schwungs und untersuchen die relevanten Muskelgruppen hinsichtlich



Kraft, Stabilität und Beweglichkeit. Auf dieser Grundlage entwickeln wir einen maßgeschneiderten Behandlungsplan, der Ihnen hilft, Ihr volles Potenzial auszuschöpfen.





TPZ®-3D BODYSCAN

In einem Messvorgang erzeugt das innovative 3D-Körperanalyse-System einen virtuellen Zwilling vom eigenen Körper.



Exakte Körperanalyse

Ihr Schlüssel zu einem gesünderen Ich. Entdecken Sie, wie unsere umfassende Körperanalyse den eigenen Gesundheitszustand revolutionieren kann.



Individueller 3D Zwilling

Erhalten Sie einen detaillierten 3D-Avatar. Den eigenen Körper besser wahrzunehmen, Gesundheitsdefizite identifizieren und durch ein gezieltes therapeutisches Training den Gesundheitszustand verbessern.

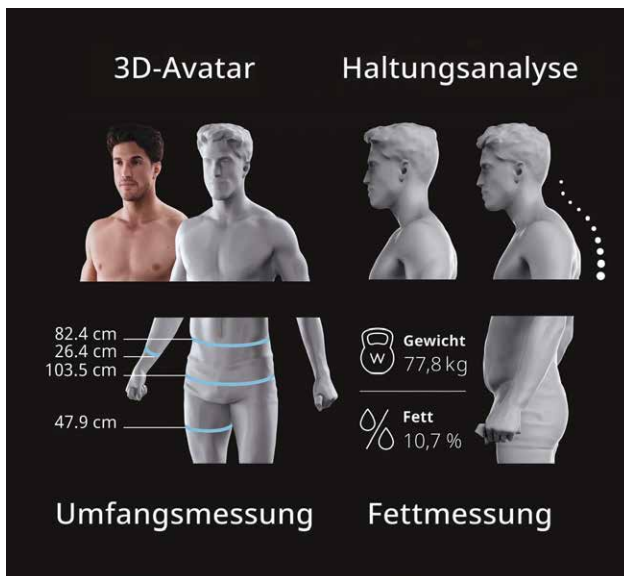


Alle Körperdaten im Blick

Wir erfassen in nur einer Messung die wichtigsten Gesundheitsdaten wie Gewicht, Körperhaltung, Körperbalance, BMI, Grundumsatz und Volumen.

Bei gezielten Behandlungsmaßnahmen

- Orthopädie (z.B. Haltungsschäden, Skoliose, Wirbelsäulendeformationen)
- Ödemerkrankungen (Lipödem und Lymphödem)
- Adipositas (z.B. Fortschrittsverfolgung, Magenband OP)
- Rehabilitation
- Neurologie (z.B. bei MS, Parkinson)
- Rheuma
- möglicher Austausch mit behandelnden Ärzten/Innen
- gesundheitliches Selbstmanagement unterstützen





TPZ® FITNESS- UND GESUNDHEITSTRAINING

DEINE GESUNDHEIT IST UNSER ZIEL – UND DEIN FOKUS?

Was macht uns einzigartig im Vergleich zu einem klassischen Fitnessstudio?

- **Klasse statt Masse**
Bei uns steht deine Gesundheit an erster Stelle.
- **Reha-/med. zertifizierte Geräte**
Unsere Geräte entsprechen höchsten medizinischen Ansprüchen.
- **Professionelle Betreuung**
Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler und Sporttherapeuten stehen jederzeit mit ihrer Expertise zur Verfügung.
- **Individuelle Analyse**
In einem persönlichen Gespräch erfassen wir individuelle Bedürfnisse und erstellen einen maßgeschneiderten Trainingsplan.
- **Wohlfühlatmosphäre**
Training ohne großen Spiegel, dafür mit einem großartigen Gefühl – hier steht Wohlbefinden im Fokus.

Gesundheitstraining an Geräten – effektiv, modern, individuell

Unser Gerätetraining bietet eine gezielte und effektive Möglichkeit, Kraft und Muskeln aufzubauen. Dabei stehen Ihnen zwei innovative Trainingszirkel zur Verfügung:

- **Klassische Krafttrainingsgeräte**
Für bewährtes und vielseitiges Training, das Sie Schritt für Schritt zu Ihren Zielen führt.
- **Hightech-Zirkel**
Acht computergestützte, medizinische Geräte, die sich automatisch an Ihr persönliches Trainingsprofil anpassen. Visuelles Feedback zur Bewegungsausführung und eine automatische Anpassung des Widerstands machen Ihr Training nicht nur effizient, sondern auch sicher und komfortabel.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- **Einfache Bedienung**
Intuitiver Touchscreen für leichte Steuerung.
- **Bewegungskontrolle**
Automatische Korrektur bei falscher Ausführung.
- **Individuelle Anpassung**
Intensität und Geschwindigkeit genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Unsere erfahrenen Sportwissenschaftler und Physiotherapeuten begleiten Sie während des Trainings und sorgen dafür, dass Sie Ihre Ziele sicher und nachhaltig erreichen.

*Gesundheitstraining, das wirkt -
für Ihre Fitness und Lebensqualität.*



T-Rena – Ihre wohnortnahe Nachsorge nach der Reha

Nach der Rehabilitation taucht oft die Frage auf: Wie geht es weiter? Um Ihre Therapieerfolge langfristig zu sichern, empfehlen Ärzte ein speziell abgestimmtes Nachsorge-Programm.

Mit T-Rena bieten wir Ihnen eine individuell zugeschnittene, trainingstherapeutische Nachsorge, die von der Deutschen Rentenversicherung finanziert wird. In 26 Einheiten, die berufsbegleitend ein- bis zweimal pro Woche stattfinden, erstellen unsere erfahrenen Therapeuten ein Trainingsprogramm, das genau auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt ist.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- Therapeutische Begleitung während des gesamten Programms
- Berufsbegleitende Termine für maximale Flexibilität
- Langfristige Sicherung Ihrer Reha-Erfolge

*Starten Sie jetzt Ihre nachhaltige Genesung -
wir begleiten Sie!*



RV-Fit

RV Fit ist ein für Sie kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl.

1. Intensiv starten (in einer Reha Klinik)

3 Tage ganztägig ambulant oder 5 Tage stationär



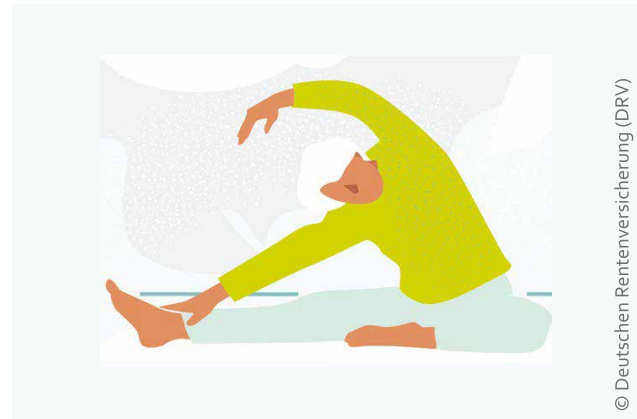
2. Regelmäßig trainieren (im TPZ)

3 Monate, 1-2 mal pro Woche berufsbegleitend (morgens oder abends)



3. Motiviert dranbleiben (im TPZ)

3 Monate, selbstständig trainieren berufsbegleitend



(morgens oder abends)

4. Auffrischen (in einer Reha Klinik)

1 Tag ganztägig ambulant oder 3 Tage stationär

Cardio-Training – fit fürs Herz

Cardio-Training ergänzt Ihr Muskeltraining optimal: Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, verbessert Stoffwechsel und Cholesterinwerte, senkt den Blutdruck und fördert die Gewichtsreduktion. Mit Geräten wie Laufband, Crosstrainer, Fahrrädern und Treppensteiger finden Sie die ideale Belastung für Ihre Ziele.

Funktionelles Training – alltagsnah und effektiv

Dieses Training aktiviert mehrere Muskelgruppen gleichzeitig, stärkt die Rumpfmuskulatur und verbessert Schnelligkeit sowie Koordination. Mit TRX-Bändern, Kettle Bells, Medizinbällen und Hanteln trainieren Sie effektiv und vielseitig.

Ihre Vorteile:

- Individuelle Trainingspläne
- Persönliche Betreuung durch Experten
- Prävention und Unterstützung bei Beschwerden



Training, das wirkt - für Ihre Gesundheit!

WASSERKURSE

MEERRaum: Unsere Wasserkurse finden im hellen Meer Raum bei einer angenehmen Wassertemperatur von ca. 32°C statt.

Aqua Fitness – effektiv, gelenkschonend, motivierend

Aqua Fitness ist das perfekte Ganzkörpertraining für alle Altersgruppen:

Es stärkt Ausdauer, Kraft, Kondition und Beweglichkeit – mit viel Spaß und Musik! Der Auftrieb im Wasser entlastet die Gelenke, ermöglicht mehr Bewegungsfreiheit

und schont den Körper. Gleichzeitig kräftigt der Wasserwiderstand die Muskulatur und stärkt das Herz-Kreislauf-System.

Besonders effektiv: Aqua Fitness ist **bis zu fünfmal wirksamer als Training an Land** – ganz ohne Muskelkater oder Schwitzen.

Unser Angebot:

- Spezielle Kurse für Frauen und Senioren
- Kostenloses Schnuppertraining
- Flexibler Einstieg – starten Sie jederzeit!

Tauchen Sie ein und erleben Sie Fitness auf die entspannte Art!

Aqua Fitness Plus Size

Tauche ein in ein erfrischendes Training in unserem warmen Wasser! Unser Plus Size Aquafitness Programm ist speziell darauf ausgerichtet, den Spaß und die Wirksamkeit des Trainings im Wasser für alle Körpertypen zugänglich zu machen.

Dieser Kurs ist auch besonders geeignet für alle Körpertypen bei Lipödem Erkrankungen.

Durch gezielte Übungen im Wasser werden Kraft, Ausdauer, Flexibilität und Koordination trainiert. Der Widerstand des Wassers unterstützt dabei den Muskelaufbau und fördert die Verbrennung von Kalorien.

Aquafitness für Schwangere

Aquafitness während der Schwangerschaft ist eine wunderbare Möglichkeit, die positiven Effekte von Bewegung

im Wasser zu genießen, solange keine medizinischen Gründe dagegensprechen. Die schonende Bewegung kann helfen, typische Beschwerden wie Rückenschmerzen, Krampfadern und Wassereinlagerungen zu lindern oder sogar zu vermeiden. Gleichzeitig werden wichtige Muskelgruppen – insbesondere der Rücken, der Beckenboden und der Bauch – gestärkt und stabilisiert. Ihr Baby profitiert ebenfalls von einer verbesserten Sauerstoffaufnahme durch die sportliche Aktivität.

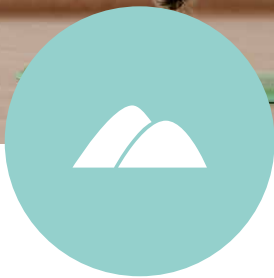
Rehasport und Präventionskurse

Für weitere Informationen zu unseren Wasserkursen im Rahmen des Rehasports und der Präventionskurse, die von der Krankenkasse bezuschusst werden, werfen Sie einen Blick in die Abschnitte „Rehasport“ und „Präventionsangebote“.

Dort finden Sie alle Details zu unseren Kursen und Angeboten!







HALLENKURSE

Pilates

Pilates ist eine einzigartige Gymnastikform, die sich durch eine präzise und achtsame Herangehensweise an Bewegung auszeichnet. Im Fokus stehen die Kräftigung der Bauch- und Rückenmuskulatur sowie die Stärkung des Beckenbodens, auch bekannt als das „Powerhouse“. Durch gezielte Übungen werden Flexibilität und Beweglichkeit gefördert, Spannungen gelöst und die Haltung verbessert.

Diese ganzheitliche Trainingsmethode verbindet Kraft, Beweglichkeit und Atem, wodurch Körper und Geist gestärkt und die Ausdauer gefördert werden. Pilates kennt keinen Leistungsdruck und keine Altersgrenze – jeder kann in seinem eigenen Tempo trainieren.

*“Nach 10 Stunden fühlen Sie sich besser,
nach 20 Stunden sehen Sie besser aus,
nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“*

(Joseph Pilates)

Qi Gong

Qi Gong kombiniert die traditionelle fernöstliche Bewegungskunst mit modernen Ansätzen für westlich geprägte Menschen und bietet eine effektive Möglichkeit zur Bewegung und Entspannung. Unser Qi Gong Kurs ist leicht erlernbar und fördert das ganzheitliche Wohlbefinden.



Dieser Kurs richtet sich an alle, die einen entspannten Ausgleich zu ihrem Arbeitsalltag suchen, sowie an diejenigen, die ihren Rücken gezielt und effektiv trainieren möchten oder unter Rückenschmerzen leiden. Auch aktive Sportler sind herzlich willkommen, um ihren Rücken geschmeidig und entspannt zu halten.

Entdecken Sie die Vorteile von Qi Gong und bringen Sie mehr Balance in Ihr Leben!

Yin Yoga

Yin Yoga ist eine ruhige und meditative Yoga-Praxis, die darauf abzielt, tiefliegende Verspannungen zu lösen und die innere Balance zu fördern. Anders als dynamische Yoga-Stile werden die Positionen hier über längere Zeit – oft mehrere Minuten – gehalten. Dabei liegt der Fokus auf tieferen Gewebeschichten wie Faszien, Bändern und Gelenken.

Was macht Yin Yoga besonders?

- **Tiefenentspannung:** Hilft, Stress abzubauen und die innere Ruhe zu stärken.

- **Flexibilität:** Fördert sanft die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit des Körpers.
- **Achtsamkeit:** Lenkt die Aufmerksamkeit nach innen und schult die Selbstwahrnehmung.
- **Regeneration:** Unterstützt die Regeneration von Körper und Geist.

Yin Yoga ist für Menschen jeden Alters geeignet und bietet eine wohltuende Auszeit vom hektischen Alltag. Entdecken Sie, wie diese Praxis Ihr Wohlbefinden steigern kann – sanft, achtsam und tiefenwirksam.

Rehasport und Präventionskurse

Für weitere Informationen zu unseren Hallenkursen im Rahmen des Rehasports und der Präventionskurse, die von der Krankenkasse geprüft und bezuschusst werden, werfen Sie einen Blick in die Abschnitte „Rehasport“ und „Präventionsangebote“.

Dort finden Sie alle Details zu unseren Kursen und Angeboten.





PRÄVENTIONSANGEBOTE (NACH §20 SGB V)



Sie trainieren und Ihre Krankenkasse zahlt

- ... unterstützen Sie Ihre Genesung
- ... festigen Sie Ihren erreichten Gesundheitszustand
- ... von den Krankenkassen zertifizierter Kurs
- ... keine ärztliche Verordnung erforderlich
- ... keine Mitgliedschaft erforderlich
- ... Kursdauer 8 bzw.12 Wochen

Rückengesundheit an Geräten und Kleingeräten ...für einen starken Rücken

Verbesserung der Rückenkraft mit oder ohne Kraftgerät – was ist sinnvoll?

In diesem Präventionskurs lernen die Teilnehmenden die Vorzüge verschiedener Trainingsvarianten kennen. Darüber hinaus wird ein individuell angepasster Trainingsplan für zuhause erarbeitet.

Hintergrundwissen zum Rückentraining und Tipps, wie die Erfolge eigenständig gefestigt werden können runden diesen Kurs ab.

Rundum Fit – analysegestütztes Krafttraining ...gesundes Fitnessstraining an Geräten

Bei diesem Präventionsprogramm werden ein Ausdauertraining an Fitnessgeräten, Kräftigungsübungen mit und



ohne Geräte, sowie Übungen zur Verbesserung der Dehn- und Koordinationsfähigkeit miteinander verbunden. Zusätzlich lernen Sie einfache Übungen zur Entspannung und Stressbewältigung kennen, die Sie jederzeit im Alltag anwenden können. Dieses vielseitige Programm bietet alles, um Fitness, Gesundheit und Wohlbefinden spürbar zu verbessern und sich rundum wohl zu fühlen. Das Programm ist ideal für alle, die fitter und gesünder werden möchten, insbesondere für Schichtarbeiter.

Aqua Fit – unser Bewegungsprogramm im "Nassen"

Dieser Präventionskurs in unserem 32°C warmen Bewegungsbad ist ein abwechslungsreiches Ganzkörpertraining für Jedermann. Erleben Sie sich und Ihren Körper auf eine ganz neue Weise, während Sie beinahe schwerelos gegen den Wasserwiderstand arbeiten.

Ganzkörpertraining Plus Size – wie Sie gesund und ohne Jo-Jo-Effekt ihr Ziel erreichen

Verbessern Sie Ihre Fitness und Ihr Wohlbefinden mit unserem speziell entwickelten Ganzkörpertraining für Plus Size Teilnehmer.

Was erwartet Sie:

- **Sanftes Aufwärmen:** Bereiten Sie Ihren Körper mit sanften Dehn- und Cardioübungen vor.
- **Effektives Krafttraining:** Stärken Sie Ihre Hauptmuskelgruppen mit angepassten Übungen und leichten Gewichten.
- **Gelenkschonendes Cardiotraining:** Verbessern Sie Ihre Ausdauer mit schonenden und effektiven Übungen.
- **Entspannendes Cool-Down:** Fördern Sie Ihre Flexibilität und Erholung mit gezielten Dehnübungen.

Nordic Walking – Fitness in der Natur

Erfahren Sie die perfekte Kombination aus Fitness und Natur mit unserem Nordic Walking Kurs. In diesem Kurs werden Sie die Grundlagen dieser beliebten Outdoor-Aktivität erlernen und Ihre Technik verbessern, um maximale Ergebnisse zu erzielen.

- Einführung in Nordic Walking
- Techniktraining
- Ganzkörpertraining
- Gesundheitsvorteile
- Ausrüstungskunde
- Praktische Übungen

Unser Kurs richtet sich an Teilnehmer jeden Alters und Fitnesslevels, die ihre Gesundheit verbessern und die Natur genießen möchten.

Lungensport – Ausdauersport

Erleben Sie die Vorteile unseres Präventionskurses im Bereich Lungensport! Unsere speziell entwickelten Ausdauersport-Programme fördern Ihre Lungenfunktion und stärken Ihre Ausdauer. Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – bei uns finden Sie individuelle Unterstützung und professionelle Anleitung.

Warum Lungensport?

- Verbesserung der Lungenkapazität
- Steigerung der allgemeinen Fitness
- Prävention und Management von Atemwegserkrankungen
- Förderung des Wohlbefindens







60⁺

TPZ® GENERATION 60+

Fit und mobil im Alter – für mehr Lebensqualität

Mit zunehmendem Alter nehmen Kraft und Leistungsfähigkeit oft ab, was alltägliche Aufgaben wie Treppensteigen oder Einkäufe erschweren kann. Auch die Bewegungssicherheit verringert sich, wodurch das Sturzrisiko steigt. Gleichzeitig möchten immer mehr Senioren aktiv und selbstständig bleiben – und das ist möglich!

Bereits ab etwa 35 Jahren ist der Verlust von Muskelmasse normal, doch regelmäßige Bewegung kann diesen Prozess verlangsamen. Fitness im Alter stärkt nicht nur die Muskeln, sondern unterstützt Herz, Lunge, Stoffwechsel und Gehirnleistung. So wird der Alltag erleichtert und die Unabhängigkeit gefördert.

Als gesundheitsorientiertes Therapiezentrum haben wir uns auf die Bedürfnisse älterer Menschen spezialisiert. Unser vielfältiges Angebot ist individuell auf Ihre Wünsche und Anforderungen abgestimmt – für ein aktives und selbstbestimmtes Leben.

Wassergymnastik für Senioren – Aktiv und gelenkschonend

Bleiben Sie fit und fühlen Sie sich wohl mit Aqua Fitness – Ihrem sanften und effektiven Training im angenehm warmen Wasser bei ca. 32 °C. Die Übungen schonen Ihre Gelenke, stärken die Muskulatur und minimieren das Verletzungsrisiko.

- ✔ **Schonend** – Gelenkfreundliches Training für jedes Fitnesslevel – egal ob Anfänger oder Fortgeschrittene
- ✔ **Vielfältig** – Verbesserung von Kondition, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination
- ✔ **Gemeinschaftlich** – Spaß und Motivation in der Gruppe

Erleben Sie die belebende Wirkung des Wassers und genießen Sie die Freude an Bewegung in einer entspannten Atmosphäre.

Gesundheitstraining an Geräten

Unser Gesundheitstraining an modernen medizinischen Geräten bietet Ihnen eine effektive und sichere Möglichkeit, gezielt Kraft und Muskulatur aufzubauen. Dank innovativer Technologie und individueller Anpassung wird Ihr Training optimal auf Ihre Bedürfnisse abgestimmt.

Ihre Vorteile auf einen Blick:

- ✔ **Einfache Bedienung** – Intuitive Steuerung über einen benutzerfreundlichen Touchscreen
- ✔ **Bewegungskontrolle** – Die Geräte erkennen falsche Bewegungen und helfen, diese zu korrigieren
- ✔ **Anpassbare Intensität** – Trainingstempo und Belastung flexibel einstellbar

Unsere erfahrenen Sport- und Physiotherapeuten begleiten Sie während des Trainings, stehen für Fragen zur Verfügung und unterstützen Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Weitere Details finden Sie im Abschnitt „Medizinisches Fitness- und Gesundheitstraining“. Starten Sie jetzt in ein aktiveres Leben!

Herz-Kreislauf-Training – Stark fürs Herz, gut fürs Leben

Regelmäßiges Ausdauertraining stärkt Herz und Gefäße und kann Herz-Kreislauf-Beschwerden lindern oder vorbeugen – ähnlich wie Betablocker! Es senkt den Blutdruck, verlangsamt den Puls und verbessert die Blutzuckerregulation. Gleichzeitig stärkt es Ihr Immunsystem und steigert Ihre Leistungsfähigkeit. So werden Alltagsaktivitäten wie Einkaufen oder Spaziergänge leichter und angenehmer.

Hockergymnastik – Beweglich und fit im Sitzen

Entdecken Sie die Vorteile eines effektiven Ganzkörpertrainings – bequem im Sitzen. Mit elastischen Bändern, Bällen und leichten Hanteln trainieren Sie gezielt alle wichtigen Muskelgruppen. Dabei verbessern Sie nicht nur Ihre Kraft, sondern fördern auch Gleichgewicht und Koordination.

- ✔ **Herzstärkend** – Schützt Herz und Kreislauf
- ✔ **Sanft & Sicher** – Gelenkschonende Übungen im Sitzen
- ✔ **Gemeinsam** – Spaß und Geselligkeit in der Gruppe





REHABILITATIONSSPORT – WASSER ODER HALLE

(NACH § 44 SGB IX)

Bleiben Sie aktiv und erleben Sie, wie viel Freude Bewegung machen kann – angepasst an Ihre Bedürfnisse! Rehabilitationssport, kurz Rehasport, ist ein effektives, ärztlich verordnetes Bewegungstraining, das von Ihrer Krankenkasse, Renten- oder Unfallversicherung für einen bestimmten Zeitraum genehmigt wird. Er dient dazu, Ihre Leistungsfähigkeit zu erhalten, Beschwerden des Alltags zu reduzieren und krankheitsbedingten Folgeschäden vorzubeugen.

Gemeinsam für Ihre Gesundheit

Rehasport wird immer in einer Gruppe unter qualifizier-

ter Anleitung durchgeführt. Ziel ist es, Ausdauer, Kraft und Koordination zu verbessern, gleichzeitig aber auch die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu stärken. Besonders wichtig ist die Motivation, langfristig aktiv zu bleiben und eigenständig Sport zu treiben.

Vielfältige Trainingsmöglichkeiten

Je nach Art und Schwere Ihrer Beschwerden findet der Rehasport entweder in unserer Gymnastikhalle oder im Wasser statt. Das ca. 32°C warme Wasser sorgt für gelenkschonende Bewegungen, während die Halle gezielte Übungen für Kraft und Mobilität bietet. Lassen Sie sich

hierzu von Ihrem Arzt beraten.

Bevor es losgeht

Bevor Sie am Rehasport teilnehmen, muss Ihre ärztliche Verordnung von der Krankenkasse genehmigt werden. Nach der Genehmigung können Sie in einer unserer speziell zusammengestellten Gruppen aktiv werden.

Unser Angebot für Sie:

- **Kostenloses Beratungsgespräch:** Wir klären Ihre Fragen und unterstützen Sie bei der Anmeldung
- **Leistungsbezogene Gruppeneinteilung:** Für ein optimales Trainingserlebnis
- **Flexibilität:** Rehasport ist auch als Selbstzahler möglich





TPZ® KIDS

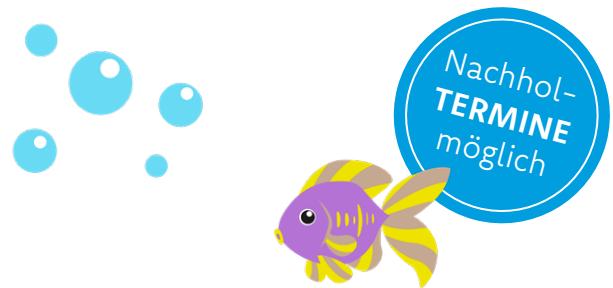
Im angenehmen ca. 32°C warmen Wasser bieten wir in unserem **MEERRaum** spielerische Schwimm- und Therapieerlebnisse für Ihr Kind.

Babyschwimmen – Gemeinsam ins Wasserabenteuer

In unseren Babyschwimmkursen entdecken Babys ab 3 Monaten das Wasser gemeinsam mit einer Begleitperson.

Jedes Alter hat seinen eigenen Fokus:

- **3–6 Monate:** Erste Wassererfahrungen, Förderung der Bewegungsentwicklung und Eltern-Kind-Bindung.



- **6–10 Monate:** Erweiterung der Wassergewöhnung mit Bewegungsanreizen und Koordinationsübungen.
- **10–14 Monate:** Festhalten an Auftriebsmitteln, Bearbeitung und soziale Interaktionen werden gefördert.

Alle Kurse (8 x 30 Min.) unterstützen die motorische und kognitive Entwicklung – ganz ohne Babytauchen!



Freie Schwimmkurse – Wasserspaß für die ganze Familie

Unsere freien Schwimmkurse bieten Familien die Gelegenheit, gemeinsam Zeit im Wasser zu genießen:

- **Wasserspielplatz:** Für Kinder ab 3 Monaten bis ca. 8 Jahren, Spiel und Spaß im Wasser.
- **Wasserspielgruppe (3–18 Monate):** Erste Wassererfahrungen mit kreativen Anregungen der Kursleitung.

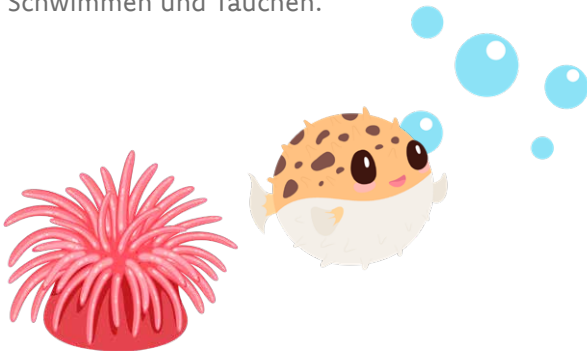
Seerobbe – Die perfekte Vorbereitung

Ab 4 Jahren bereitet der Seerobben-Kurs Kinder spielerisch auf das Seepferdchen-Abzeichen vor. Dort erlernen sie grundlegende Schwimmtechniken wie Tauchen, Springen und Gleiten, wobei die Wassergewöhnung und die richtige Atemtechnik im Mittelpunkt stehen.

Kinderschwimmen – Spielerische Wassergewöhnung

Für Kinder ab 14 Monaten bieten wir spannende Kinderschwimmkurse an:

- **14–24 Monate:** Förderung der Selbstständigkeit im Wasser, motorische Entwicklung durch Spiele, Rhythmusübungen und Wasserparcours.
- **2–4 Jahre:** Gleichgewicht, Koordination und Muskulatur stärken, behutsame Einführung in Schwimmen und Tauchen.



Seepferdchen – Der perfekte Start ins Schwimmen

In kleinen Gruppen lernen die Kinder die grundlegenden Schwimmfertigkeiten. Gemeinsam mit einer Begleitperson üben sie das selbstständige Schwimmen, Gleiten, Tauchen und Springen. Am Ende des Kurses können die Kinder das Frühschwimmer-Abzeichen erwerben – ein Ziel, das je nach Entwicklungsstand individuell erreicht wird.





BETRIEBLICHES GESUNDHEITSMANAGEMENT (BGM)

Mit Hilfe des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) erzielen Sie gesundheitserhaltende Arbeitsbedingungen in einem gesunden Unternehmen. Mit BGM lassen sich nachweislich krankheitsbedingte Fehlzeiten reduzieren und Krankheitskosten einsparen.

Laut IGA Report (2015) liegt der Return-on-Investment bei 1:3,27 EUR.

Unsere Gesundheitsmanager entwickeln maßgeschneiderte Programme, die auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens abgestimmt sind, z. B.:

- **Arbeitsplatzbegehungen:**
Ergonomische Verbesserungspotenziale erkennen
- **Ergonomie-Beratung:**
Individuelle Empfehlungen zur Arbeitsplatzgestaltung
- **Mitarbeiterbefragungen:** Erhebung von Themen wie Gesundheitszufriedenheit und Stresslevel

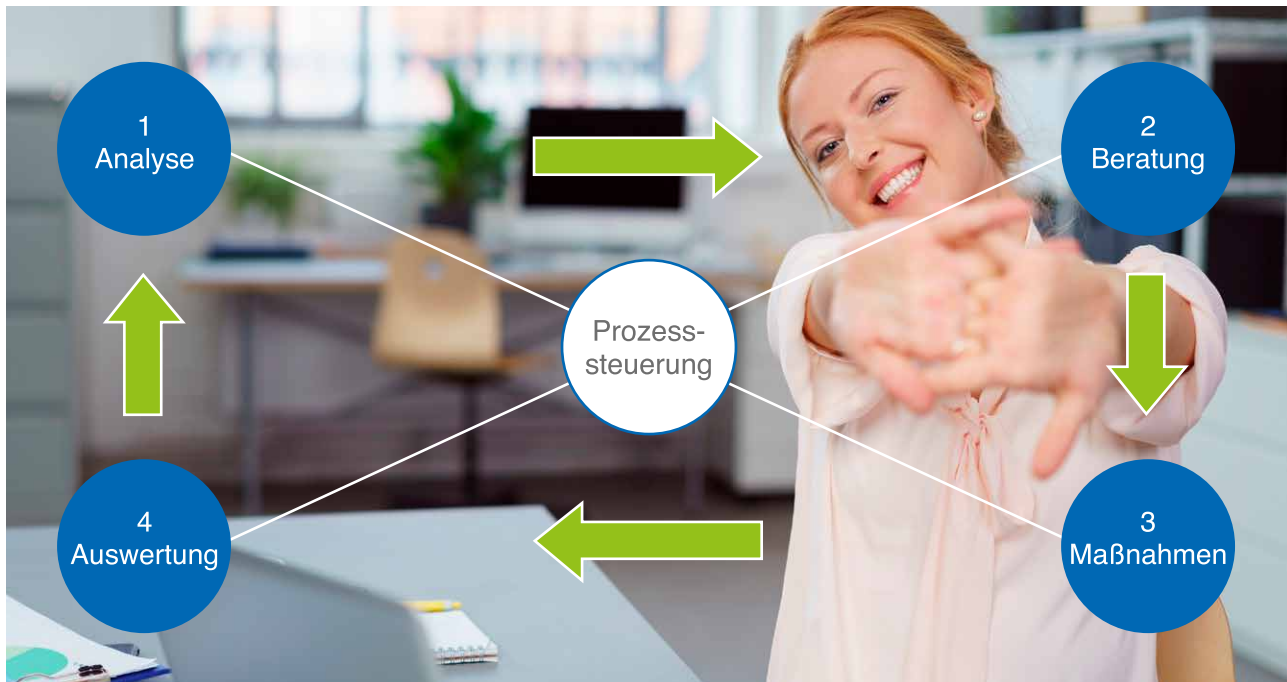


- **Gesundheitstage:** Veranstaltungen zu gesundheitsfördernden Themen
- **Achtsamkeitstraining:** Förderung mentaler Gesundheit und Stressbewältigung
- **Kooperation mit Hansefit:** Zugang zu Fitnessangeboten
- **Mitarbeiterspezifische Kurse im TPZ:** z. B. Aquafitness und Gesundheitstraining
- **Physiotherapeutische Betreuung vor Ort:** Prävention und Behandlung von Beschwerden
- **Regelmäßige Kurse in der Firma:** Wir bringen Bewegung an Ihren Arbeitsplatz: Mit unseren maßgeschneiderten Kursen vor Ort fördern wir Gesundheit, Teamgeist und Wohlbefinden – direkt in Ihrer Firma und ganz unkompliziert.

Mehr für nachhaltige Gesundheitsförderung

Mit dem **PDCA-Kreislauf** übernehmen wir die Planung, Umsetzung und Evaluation Ihrer Maßnahmen und verbessern diese kontinuierlich.

Übernehmen Sie Verantwortung für Ihre Mitarbeiter und steigern Sie gleichzeitig die Attraktivität Ihres Unternehmens. Positionieren Sie sich als gesundes Unternehmen und fördern Sie Ihr positives Image als verantwortungsvoller Arbeitgeber.







WELLNESSMASSAGEN

MEINE ZEIT FÜR MICH

Lassen Sie den Alltag hinter sich und entdecken Sie, wie unsere maßgeschneiderten Behandlungen Ihnen helfen können, neue Energie zu tanken und Ihre innere Balance zu finden. Tauchen Sie ein in eine Welt der Ruhe und Erholung – wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg zu mehr Gesundheit und Lebensfreude zu begleiten!

Genießen Sie unsere Wellnessmassagen:

- Ayurveda
- Aromaöl
- Lomi-Lomi-Nui
- Hot Stone Massage

- Hot Stone Rückenmassage
- Thermo Stone Ganzkörpermassage
- Thermo Stone Rückenmassage
- Kräuterstempel
- Schröpfmassage
- Fußreflexzonenmassage
- Schwangerschaftsmassage
- Kosmetische Lymphdrainage
- Anti-Cellulite-Massage
- Klassische Rückenmassage
- Sport- und Regenerationsmassage
- Business-Relax-Massage
- Kopf- und Gesichtsmassage
- Handmassage



DAS TPZ® PHASENKONZEPT

Das TPZ® Phasenkonzept teilt den Verlauf vom Genesungsprozess bis zur sportaktiven Prävention in vier einzelne Phasen auf. Mit jeder vollendeten Phase verbessern sich das Leistungsniveau und die Belastbarkeit.

Schritt für Schritt kommen sie ihrem Wunschziel näher – und zwar ohne Umwege; alles unter einem Dach!



1

THERAPIEPHASE

Anwendung aus dem Heilmittelkatalog und sektoraler Heilpraktiker

Maßnahmen

- Physiotherapeutischer Befund
- Physiotherapeutische Therapie

Ziele

- Schmerzreduktion
- Verbesserung der Mobilität
- Erlernen von Eigenübungen

2

REHAPHASE

Maßnahmen

- Rehabilitationssport im Wasser Antrag 56
- Rehabilitationssport an Land Antrag 56
- Physiotraining
- T-RENA
- Gesundheitskurse
- Ernährungsberatung

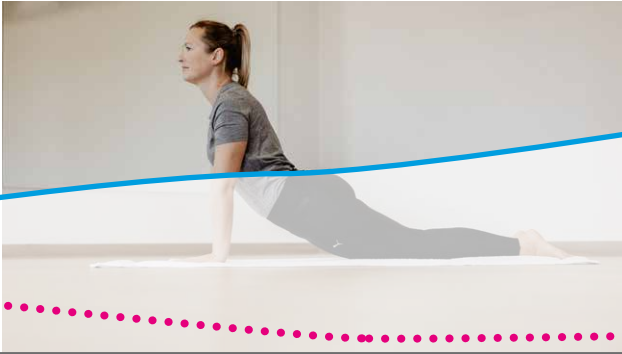
Ziele

- Wiederherstellung der körperlichen und psychischen Funktionen
- Ausgleich muskulärer und faszieller Dysbalancen
- Stoffwechselregulierung und Gewichtsoptimierung



.....
ohne Phasensystem

—————
mit Phasensystem



3



AUFBAU- UND ERHALTUNGSPHASE

Maßnahmen

- Funktionsanalyse und Sportwissenschaftliche Diagnostik
- Computergestütztes Medizinisches Aufbautraining an Geräten
- Funktionelles Training
- Individuelles Cardiotraining
- Individuelle Ernährungsberatung

Ziele

- Individuelle Analyse der Muskulatur
- Gezieltes Muskelaufbautraining

4



PRÄVENTIONS- PHASE

Maßnahmen

- Gerätetraining
- RV-Fit
- Präventionskurse §20
- Cardiotraining

Ziele

- Langfristige Sicherung des Therapie- und Trainingserfolges
- Steigerung der Lebensqualität und Vitalität
- Aktivierung des Stoffwechsels





TPZ® SPRECHSTUNDE

Plötzliche Schmerzen, aber kein kurzfristiger Termin beim Arzt? Oder möchten Sie den stressigen Arztbesuch vermeiden? Nutzen Sie unsere Akutsprechstunde!

Wenn Sie unter akuten Beschwerden wie z.B.

- Kopf- und Nackenschmerzen
- Rückenschmerzen („Hexenschuss“ oder Wirbelblockaden)
- Schmerzhaften Muskelverspannungen
- Kiefergelenksbeschwerden
- Schulterschmerzen
- Knieschmerzen
- anderen funktionellen Beschwerden des Bewegungsapparates

leiden, dann wäre dies ein Anlass, sich telefonisch oder per Email in der Akutsprechstunde anzumelden. In der Akutsprechstunde wird eine Befundaufnahme erstellt und die Beschwerden eingeordnet, Tipps zur Verhaltensweise gegeben oder an einen für Ihren Fall geeigneten Arzt verwiesen.

Bitte beachten Sie, dass die Untersuchung und Behandlung von Physiotherapeuten mit sektoraler Heilpraktikerzulassung durchgeführt wird. Es handelt sich hierbei ausschließlich um Privatleistungen die keine Kostenübernahme durch die gesetzlichen Krankenkassen beinhalten. Für Privatversicherte und gesetzliche Versicherte mit Zusatzversicherung für Heilpraktiker ist ggf. eine Kostenübernahme möglich. Die Höhe der Erstattung richtet sich nach dem von Ihnen mit Ihrer Versicherung abgeschlossenen Vertrag.



TPZ® TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung für Kurse und Fitness- und Gesundheitsstudio

Sie können sich auf unsere Homepage oder schriftlich vor Ort über unsere Anmeldeformulare anmelden. Mit der Aufnahme der Personalien wird die Anmeldung verbindlich und die Kursgebühr fällig. Des Weiteren erklären Sie hiermit, dass Sie die Teilnahmebedingungen und AGB anerkennen. Teilnehmer, die aufgrund fehlender Kurskapazitäten keinen Platz erhalten, werden von uns benachrichtigt. Ein nachträglicher Einstieg bei freien Kapazitäten ist möglich. Bereits durchgeführte Kurseinheiten werden dann selbstverständlich von der Gebühr abgezogen. Alle Angaben in unserer Broschüre sind ohne Gewähr – Änderungen vorbehalten.

Kursgebühr

Die Kursgebühr wird ca. 7 Tage vor Beginn des Kurses fällig. Entweder erteilen Sie uns ein Lastschriftmandat oder Sie bezahlen bar oder mit EC-Karte an der Rezeption.

Mindestteilnehmerzahl

Sollte die jeweilige Mindestteilnehmerzahl in einem Kurs nicht erreicht werden, behalten wir uns vor, diesen Kurs abzusagen. Sie werden dann von uns schriftlich oder telefonisch informiert.

Rücktrittsregelung/Abmeldung

Mit der Anmeldung verpflichten Sie sich zur Zahlung der Kursgebühr. Bei einer Absage Ihrerseits ab 7 Tage vor dem ersten Termin, erheben wir eine Stornogebühr von 50%, bei einer Absage ab 3 Tage vor Kursantritt ist eine Stornogebühr von 75% des Kurspreises zu zahlen, danach werden 100% fällig. Wird ein Ersatzteilnehmer gestellt, fallen keine zusätzlichen Kosten an.

Rückzahlungen

Bei Kursausfall werden die Kursgebühren in voller Höhe erstattet. Bei Teilausfall eines Kurses erstatten wir, sofern einzelne Stunden nicht nachgeholt werden können, an teilig die Kursgebühr. Für Kursstunden, an denen Sie aus persönlichen Gründen nicht teilnehmen können, ist eine Rückerstattung nicht möglich.

Keine Knebelverträge

Wir möchten, dass Sie gerne und regelmäßig an unseren Angeboten teilnehmen. Sollte Ihnen dies aus gesundheitlichen oder privaten Gründen einmal nicht mehr möglich sein, knebeln wir Sie nicht an feste Verträge. Wählen Sie ein für Sie passendes Modul aus; von einer Kündigungsfrist von vier Wochen zum Monatsende bis hin zu einem 24 Monate Vertrag ist bei uns alles möglich.

Massage- und Physiotherapietermine

Bei Terminabsagen, die weniger als 24 Stunden vorher vorgenommen werden, wird eine Ausfallgebühr von 100 % fällig. Wenn wir den Termin neu vergeben können, fällt keine Gebühr an.

Haftung

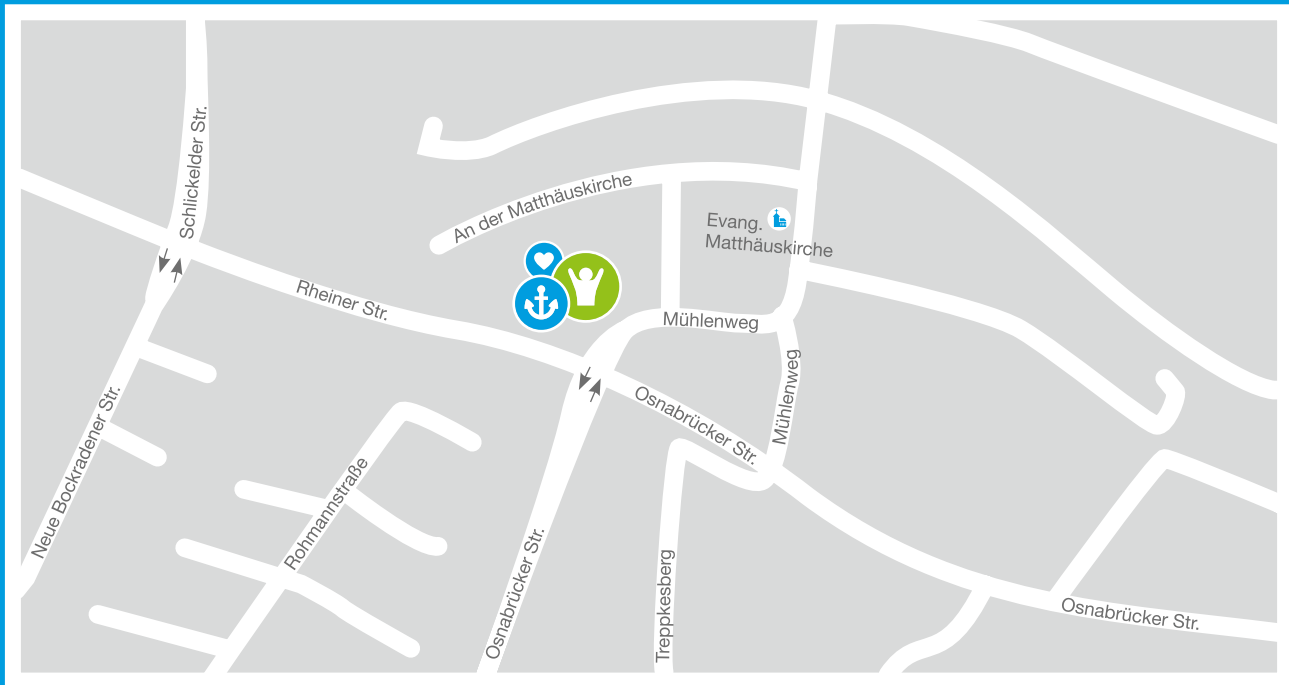
Die Teilnahme an den Kursen/Angeboten erfolgt auf eigene Gefahr. Für Schäden, Verluste und Unfälle übernehmen wir keine Haftung.

Ärztliche Voruntersuchung/ Unbedenklichkeitsbescheinigung

Vor Aufnahme einer sportlichen Aktivität, insbesondere nach längerer Pause, ist eine ärztliche Untersuchung empfehlenswert, teilweise erforderlich.

Datenschutz

Mit der Anmeldung erklären Sie sich damit einverstanden, dass Ihre Daten mittels EDV unter Beachtung des Datenschutzgesetzes des Landes NRW in ihrer jeweils gültigen Fassung verarbeitet und innerhalb der Organisation verwendet werden.



Stand Juni 2026

ANFAHRT

Aus Richtung Ibbenbüren Innenstadt
Über die Osnabrücker Straße (am Hotel Leugermann vorbei) Richtung Bockraden, an der Ampel geradeaus, in die 1. Straße links abbiegen (die unteren beiden Etagen des Neubaus "Seniendomizil Bockraden")

Aus Richtung Laggenbeck
Über die L501 (vorbei an der Preussag), nach dem Lidmarkt an der Ampelkreuzung rechts abbiegen, in die 1. Straße links abbiegen (die unteren beiden Etagen des Neubaus "Seniendomizil Bockenden")

Aus Richtung Hörstel/Dickenberg
Auf der B65 Rheimer Straße Richtung Laggenbeck (Preussag), bis zur Ampelkreuzung Ibbenbüren Innenstadt, dort links abbiegen, in die 1. Straße links abbiegen (die unteren beiden Etagen des Neubaus "Seniendomizil Bockraden")



BARRIEREFREI

**TPZ THERAPIE- UND
PRÄVENTIONSZENTRUM IBBENBÜREN**

Rheimer Straße 8
49477 Ibbenbüren

☎ 05451 502 112-0
☎ 05451 502 112-99

✉ info@tpz-ibb.de
🌐 www.tpz-ibb.de

