

Trainings- und Therapieangebot

OnkoAktiv am NCT Heidelberg e.V. / NCT AG Onkologische Sport- und Bewegungstherapie



Montag			Dienstag			Mittwoch		Donnerstag		Freitag		
ISSW, INF 700	Outdoor	NCT Raum 02.305	ISSW, INF 700	Outdoor	NCT Raum 02.305	ISSW, INF 700	NCT Raum 02.305	ISSW, INF 700	NCT Raum 02.305	ISSW, INF 700	Outdoor	NCT Raum 02.305
7.00 - 10.00* Trainingstherapie			7.30 - 12.00* Trainingstherapie				8.00 - 10.50* funkt. Training	7.30 - 12.00* Trainingstherapie		7.00 - 10.00* Trainingstherapie		
10.15 - 11.00 Stretching		9.30 - 11.00 Yoga INF 105		10.00 - 12.00 Rudern (RGH)			11.00 - 12.00 PNP				9.00 - 10.30 Nordic Walking (Gr. 1, H'Heim)	
11.00 - 12.00 PNP											10.30 - 12.00 Nordic Walking (Gr. 2, ISSW 700)	
					13.30 - 14.30 PNP		13.30 - 14.15 Stretching ONLINE 14.15 - 15.00 PNP ONLINE				12.30 - 14.30 Rudern (RGH)	13.30 - 14.15 BeBo Männer
		14.30 - 15.15 BeBo Frauen			15.00 - 15.45 Stretching							14.30 - 15.15 BeBo Frauen
	15.00 - 17.00 Rudern (RGH)	16.00 - 16.45 BeBo ONLINE			16.00 - 18.50* funkt. Training	15.00 - 19.00* Trainingstherapie			16.00 - 16.45 Stretching	14.00 - 18.00* Trainingstherapie		
16.30 - 18.00 junge Erwachsene 18-30 Jahre		16.50 - 18.00 funktionelles Training ONLINE							17.00 - 18.50* funkt. Training			
		18.00 - 19.00 Yoga ONLINE					18.00 - 19.30 Yoga		19.00 - 20.30 Yoga			
Anmeldung & Kontakt: Christine Boos Tel. 06221-56 5918 Koordinationsbüro: NCT, 2. OG, 02.310 E-Mail: bewegung@nct-heidelberg.de			* innerhalb dieses Zeitraums findet ein ca. 60 minütiges Training statt			Eine Teilnahme ist nur nach telefonischer Anmeldung möglich! Änderungen des Gesundheitszustandes müssen dem Therapieteam mitgeteilt werden!		Legende: ISSW: Institut für Sport und Sportwissenschaft INF: Im Neuenheimer Feld PNP: Polyneuropathie-Gruppe BeBo: Beckenbodentraining				

Stand: Oktober 2026