

Guide til booking af fitnesstræning for FITNESSMEDLEM

Du **SKAL** booke tid til fitnesstræning, for at vi kan kontrollere antallet af personer i centeret. Du har mulighed for at træne i tidsrummet kl. 05-23 alle dage.

Når du kommer til træning, skal du huske at *fremmøde med dit fitnessmedlemskort* på fremmødeskærmen ved fitnessreceptionen.

Du kan vælge at booke tid til træning enten på hjemmesiden eller via app'en. Se nedenfor.

Sådan booker du tid til træning på hjemmesiden

- 1) Gå til www.fysiodanmarkvejle.dk og klik på den grønne boks "Online booking Fitness hold"
- 2) Du kommer til en side, hvor du skal logge ind
 - Medlemsnr. står bag på dit medlemskort (fsxxxxx)
 - Adgangskode er de første 4 cifre i din fødselsdato (medmindre du selv har ændret den)
- 3) Når du er logget ind, kan du se holdplanen. Hver dag er inddelt i tidsrum á 1 time ved blå felter "Fitnesstræning"
- 4) Du kan booke det ønskede tidsrum (hvis der er plads). Du er velkommen til at booke 2 timer i streg, hvis du har brug for det. Du må kun opholde dig i centeret (inkl. evt. omklædning) i det bookedede tidsrum.

Sådan booker du tid til træning via app'en Sport Solution Booking

Du kan også bruge app'en Sport Solution Booking til at booke fitnesstræning. Du kender måske app'en fra holdbooking – booking af fitnesstræning foregår på samme måde som holdbooking.

- 1) Log ind med medlemsnr. og adgangskode:
 - Medlemsnr. står bag på dit medlemskort (fsxxxxx)
 - Adgangskode er de første 4 cifre i din fødselsdato (medmindre du selv har ændret den)
- 2) Vælg "Foretag booking" – vælg "hold" – vælg "hold" (du kan vælge mellem hold og ressource) – nederst i oversigten vises dags dato og den klikker du på for at vælge den ønskede dag.
- 3) Du kan booke det ønskede tidsrum (hvis der er plads) den pågældende dag. Du er velkommen til at booke 2 timer i streg, hvis du har brug for det. Du må kun opholde dig i centeret (inkl. evt. omklædning) i det bookedede tidsrum.

Bemærk retningslinjer: 2 m. afstand, afsprit hænder ofte, klæd helst om hjemmefra, medbring fyldt drikkedunk (ikke muligt at fylde i centeret) samt håndklæde til at sidde på i maskinerne.

Se alle retningslinjer på <https://fysiodanmarkvejle.dk/klinikken/nyhedsbreve/>