

Guide til booking af fitnessstræning for MEDICALFITNESSMEDLEM

Du **SKAL** booke tid til fitnessstræning, for at vi kan kontrollere antallet af personer i centeret.

Træning i tidsrummet kl. 07-19 man-torsdag og kl. 07-16 fredag

Du har mulighed for at træne i tidsrummet kl. 07-19 man-torsdag og kl. 07-16 fredag. Det er også i dette tidsrum, du kan få tilskud fra Sygeforsikringen Danmark.

OBS! Du får ikke tilskud i juni, da du træner gratis.

Ønsker du at kunne træne alle dage kl. 05-23?

Har du et fitnessmedlemskort, kan du træne i tidsrummet kl. 05-23 alle dage (kun tilskud i tidsrummet kl. 07-19 man-torsdag og kl. 07-16 fredag).

Du bestiller et gratis fitnesskort i receptionen eller ved at sende en mail til

centerleder@fysiodanmarkvejle.dk / fitness@fysiodanmarkvejle.dk

Sådan booker du tid til træning i tidsrummet kl. 07-19 man-torsdag og kl. 07-16 fredag:

- 1) Gå til www.fysiodanmarkvejle.dk og klik på den grønne boks "Online booking MedicalFitness"
- 2) Du kommer til en ny side: Klik på "Log in" – klik på "Jeg har glemt mit medlemsnr./kodeord" – indtast dit mobilnr. og tryk "ok" – du får tilsendt en SMS med en kode, som du indtaster.
- 3) På holdplanen er hver dag inddelt i tidsrum á 1 time ved grønne felter "Medicalfitness fritræning"
- 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.

Når du kommer til træning i dette tidsrum, skal du huske at *fremmøde med dit sygesikringskort* på fremmødeskærmen lige inden for døren (til højre).

Sådan booker du tid til træning i tidsrummet kl. 05-07 / kl. 19-23 / weekender kl. 05-23

- 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 med blå felter "Fitnessstræning"
- 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.

Du kan også bruge app'en Sport Solution Booking til at booke fitnessstræning.

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

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 www.fysiodanmarkvejle.dk