

### **Guide til booking af fitnesstræning for MEDICALFITNESS-MEDLEM**

Du **SKAL** booke tid til fitnesstræning, for at vi kan kontrollere antallet af personer i centeret og af hensyn til smitteopsporing.

Du må træne i tidsrummet kl. 07-18 man-torsdag og kl. 07-16 fredag:

#### **Sådan booker du tid til træning:**

- 1) Gå til [www.fysiodanmarkvejle.dk](http://www.fysiodanmarkvejle.dk) og klik på den grønne boks "BOOK tid - MedicalFitness".
- 2) Du kommer til en ny side: Klik på "Log in" – klik på "Jeg har glemt mit kodeord" – indtast dit CPR nr. og tryk "ok" – du får tilsendt en e-mail eller SMS med en kode. Dette skal kun gøres første gang. Fremover logger du ind med dit CPR nr. og koden, du har fået tilsendt.
- 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/bad) i det bookedede tidsrum.

Når du kommer til træningen, skal du huske at fremmøde dig med dit sundhedskort på fremmøde skærmen lige indenfor døren (til højre).

Se alle COVID-19 retningslinjer på [www.fysiodanmarkvejle.dk](http://www.fysiodanmarkvejle.dk)