

Rutin för bokning av träning på Hemgården

1. Gå in på www.umea.se/hemgardensbad och klicka sedan vidare till träning i menyn till vänster. Därifrån kan du också klicka dig vidare för att läsa mer om Gym- eller Vattenträning. På raden där det står Hitta tider och boka träning klickar du för att skickas vidare till bokningssidan.

Startsida / Uppleva och göra / Idrott, motion och friluftsliv / Simhallar, badhus / Hemgårdens bad och gym / Träning

Uppleva och göra

- Sevärdheter >
- Idrott, motion och friluftsliv v
- Simhallar, badhus v
- Navet
- Storsjöhallen, Aquarena
- Umelagun >
- Sävar simhall >
- Vallabadet, Hörnefors >
- Obbolabadet
- Hemgårdens bad och gym v
- Inför ditt besök
- Priser
- Träning v**
- Gym >
- Vattenträning >
- Öppettider
- Information med anledning av coronaviruset

Träning

På Hemgårdens bad och gym ges du som är ålderspensionär på hel- eller deltid möjlighet till en varierad träning! Hos oss är alla välkomna, oavsett förutsättningar. Omklädningsrum, gym och simhall är funktionsanpassade och utrustade med lyftar.

Bada och simma i en lugn miljö med utsikt mot älven. Vill du ha lite mer tempo och puls kan du söka inspiration i övningsbanken du hittar i simhallen eller varför inte delta i en av våra instruktörsledda vattenträningsklasser. Träna självständigt eller få nya tips och idéer av en instruktör i gymmet. Vår välutbildade personal hjälper dig gärna att finna den träningsform och nivå av utmaning som passar just dig!

Vårterminen 2022 övergår Hemgårdens bad och gym till samma pass- och bokningssystem som övriga kommunala badanläggningar. De fasta grupperna försvinner därmed och ersätts av ett schema med pass som bokas ett och ett, tidigast sju dagar i förväg och fram till passstart. Detta gör att du har möjlighet att prova olika typer av pass löpande och riskerar inte att missa tillfällen du betalat för vid till exempel resa eller sjukdom. Du bokar helt enkelt bara de pass du kan vara med på!

Gruppträningsschema

Schemat gäller från 14 februari 2022. Med reservation för ändringar.

| måndag | tisdag | onsdag | torsdag | fredag |
|---|--------|--|---|--|
| Aqua 45 8.30-9.15 Bassängen | | Aqua 60 8.30-9.30 Bassängen | | |
| | | | | Aqua 45 10.30-11.15 Bassängen |
| Gym Cirkel 45 14.00-14.45 Gymmet | | | Aqua Circle 45 14.00-14.45 Bassängen | |

Siffran efter passnamnet anger passets längd inklusive stretch.

Hitta tider och boka träning

2. På bokningssidan letar du upp rutan som heter Hemgården Gruppträning & Seniorsatsningen och klickar sedan på BOKA.

UMEÅ KOMMUN

TECKNA ABONNEMANG LOGGA IN

Boka gruppträning

Vi erbjuder gruppträning på land och i vatten, inomhus och utomhus. Hos oss får du träna hela kroppen: styrka, kondition, spänst, smidighet, balans, koordination med mera. På våra anläggningar finns det något för alla!

Klicka på BOKA för att läsa mer!

BOKA

Hemgården Gruppträning

Vi erbjuder träning både på land och i vatten för dig som är ålderspensionär på hel- eller deltid, hos oss på Hemgårdens bad och gym.

Bokning av passen kan göras från kl 12.00 en vecka före passet.

Vid frågor eller svårigheter att boka, ring oss på tel 090-16 21 59 (08.00-15.30, vardagar) eller via e-post hemgardensbad@umea.se

BOKA

Hemgården Gymintro- & gyminstruktion

På Hemgårdens Bad & Gym kan du som är pensionär, 65 år eller äldre, träna i vårt fräscha gym!

Var det länge sedan du tränade i ett gym men du känner dig bekvämt med miljön och utrustningen eller vill du veta lite mer om gymmet kan en gymintroduktion vara något för dig.

En gyminstruktion passar både nya och mer erfarna gymbesökare. Här får du en enskild träff med en gyminstruktör/personlig tränare för att ta fram ett träningsprogram anpassat efter dina behov och mål.

BOKA

Simskola

Att kunna simma är en otroligt viktig kunskap som man har glädje av hela livet! Vi har nybörjar- och fortsettningskurser för både vuxna och barn från 3 månader.

BOKA

Barndans & barnträning

Aqua Mini Move är en träningsgrupp för barn med fokus på dans, rörelse och badglädje. Gruppen övar motorik, leker och tränar allsidigt till musik i vatten.

Mini Move är en träningsgrupp för barn med fokus på dans och rörelseglädje. Gruppen övar motorik, leker och tränar allsidigt till musik.

Funkykidz är Sveriges största dansskola för barn. Hör från alla dansare 2-8 år släppa loss till riktigt bra dansmusik som är specialproducerad för Funkykidz.

Bliss är en danskurs för dig som vill lära dig riktigt snygga koreografier till den senaste musiken av de gymmaste instruktörerna.

BOKA

PT Online

Utveckla din träning online! Men hjälp av våra personliga tränare får du träningsprogram, tips och råd utifrån dina önskemål och förutsättningar. Allt sker på distans via en digital träningsplattform och mejl. PT Online finns i tre olika varianter.

BOKA

Seniorträning

BOKA

Träningskort Autogiro

Träna hos oss och betala månadsvis. Flera alternativ finns.

KÖP HÄR

Presentkort

Ge bort en bad- eller träningsupplevelse till någon du tycker om! Presentkortet är giltigt på alla Umeå kommuns badanläggningar.

KÖP HÄR

Kurser

Vi erbjuder olika former av kurser, arrangemang och utbildningar både inom och utomhus.

Klicka på boka för att se vad som är på gång i våra anläggningar.

BOKA

Babysim

Babysim är ett härligt tillfälle för barn och föräldrar eller annan vuxen att tillsammans utforska vattnets möjligheter tillsammans.

Det är grundläggande för ökad trygghet i vattnet och underlättar för barnet när det ska lära sig simma.

BOKA

Vill du i stället boka Gymintrouktion eller Gyminstruktion letar du upp rutan Hemgården Gymintro- & gyminstruktion och klickar sedan på BOKA.

UMEÅ KOMMUN

Boka gruppträning

Vi erbjuder gruppträning på land och i vatten, inomhus och utomhus. Hos oss får du träna hela kroppen; styrka, kondition, spänst, smidighet, balans, koordination med mera. På våra anläggningar finns det något för alla!

Klicka på BOKA för att läsa mer!

BOKA

Hemgården Gymintrouktion & gyminstruktion

På Hemgårdens Bad & Gym kan du som är pensionär, 65 år eller äldre, träna i vårt fräscha gym!

Var det länge sedan du tränade i ett gym men du känner dig bekväm med miljön och utrustningen eller vill du veta lite mer om gymmet kan en gymintrouktion vara något för dig. Introuktionen är kostnadsfri.

En gyminstruktion passar både nya och mer erfarna gymbesökare. Här får du en enskild träff med en gyminstruktör/personlig tränare för att ta fram ett träningsprogram anpassat efter dina behov och mål. Instruktionen kostar 50kr och betalas på plats på Hemgården.

BOKA

Seniordag

Låt dig inspireras av en dag med träningspass, hälsotester, inspirationsföreläsning, lunch och fika samt möjlighet att koppla av i sällskap av andra. Välkommen till en lärarik seniordag!

BOKA

Simskola & babysim

Att kunna simma är en otroligt viktig kunskap som man har glädje av hela livet! Det finns nybörjar- och fortsättningskurser för både vuxna och barn från 3 månader.

BOKA

Presentkort

Ge bort en bad- eller träningsupplevelse till någon du tycker om!

Presentkortet är giltiga på alla Umeå kommuns badanläggningar.

KÖP HÄR

3. Du kommer nu in i kalendern med de träningspass och/eller gymtider som erbjuds. Byt datum eller hoppa med pilarna för att ta dig till den dag du vill boka. Du kan också välja om du vill se en dag i taget eller en vecka framåt. Passen går att boka tidigast 7 dagar i förväg från klockan 12.00.

Bilderna i presentationen kommer härifrån att endast visa hur du bokar gruppträning, men bokningen av gymintrouktion och gyminstruktion ser snarlika ut.

UMEÅ KOMMUN

TECKNA ABONNEMANG LOGGA IN

Gruppträning Hemgården

Bokningsinformation

Navet

Alla aktiviteter

VALDA FILTER

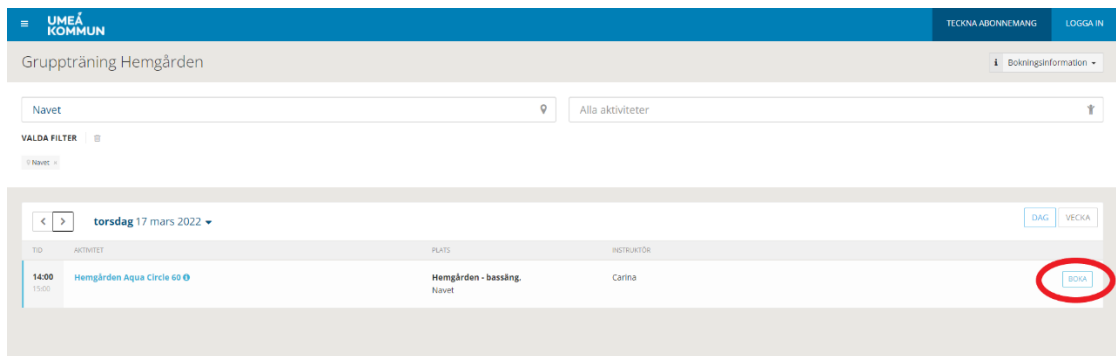
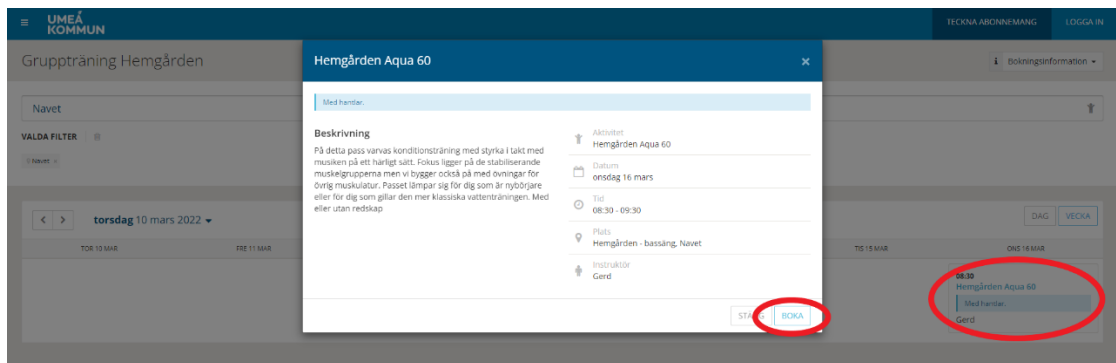
Navet

måndag 14 mars 2022

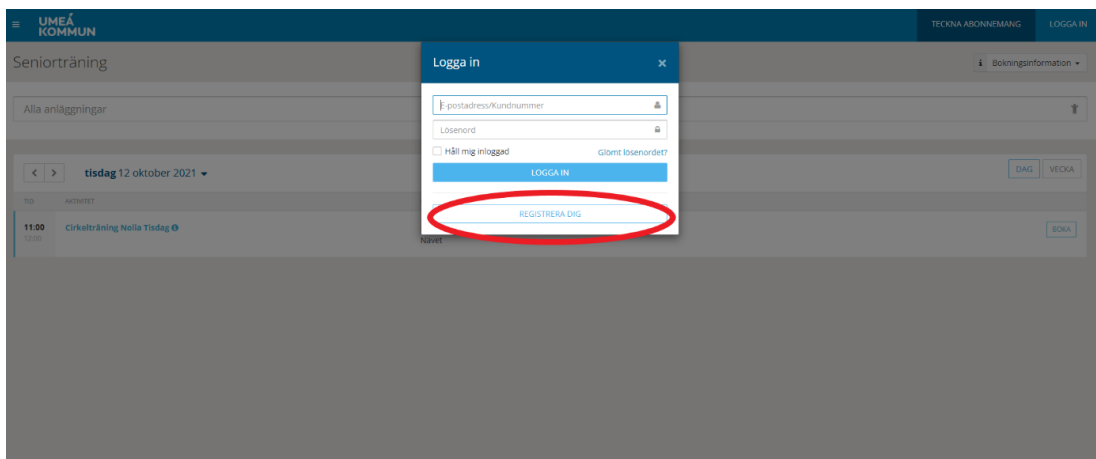
DAG VECKA

| TIS 15 MAR | ONS 16 MAR | TOR 17 MAR | FRE 18 MAR | LÖR 19 MAR | SÖN 20 MAR |
|--|--|---|--|------------|------------|
| 08:30 Hemgården Aqua 45 Utan redskap Gerd | 08:30 Hemgården Aqua 60 Med handor Gerd | 14:00 Hemgården Aqua Circle 60 CARINA | 15:00 Hemgården Aqua 45 Utan redskap Gerd | | |

4. Klicka på det pass du vill boka i veckoschemat eller klicka på boka till höger på passraden om du valt att se en dag i taget.



5. När du klicka på boka-knappen dyker en ruta upp där du ska logga in. Om det är första gången du bokar någonting inom Umeå kommuns badanläggningar (Navet, Sävar simhall, Vallabadet, Storsjöhallen) behöver du registrera en profil genom att klicka på "registrera dig".



6. Här behöver du välja **Navet** som anläggning (eftersom Hemgården använder sig av Navets bokningssystem). Därefter fyller du i ditt personnummer enligt ÅÅÅÅMMDD-NNNN. Klicka sedan på den blå knappen "bekräfta".

Umeå KOMMUN

Seniorträning

Alla anläggningar

tisdag 12 oktober 2021

11:00 Cirkelträning Nolia Tisdag

TECKNA ABBONNEMANG LOGGA IN

Bokningsinformation

DAG VECKA

BOKA

Registrera dig

Ange vilken anläggning du vill tillhöra

Navet

Saknar svenskt personnummer

Personnummer

ÅÅÅÅMMDD-NNNN

E-postadress

E-postadress är obligatorisk.

BEKRÄFTA

7. Om du i steget före fyllt i personnummer kommer namn och adress redan vara ifyllt med hjälp av personuppslagning. Du behöver dock fylla i e-postadress och mobilnummer i detta steg. Du behöver också välja ett lösenord.

Alla fält är obligatoriska.

Förnamn Efternamn

Adress C/o

Postnummer Ort Land

Sverige

E-post Mobil

+46

ANGE LÖSENORD

Tänk på att ditt nya lösenord måste innehålla minst 6 tecken.

Lösenord Repetera lösenord

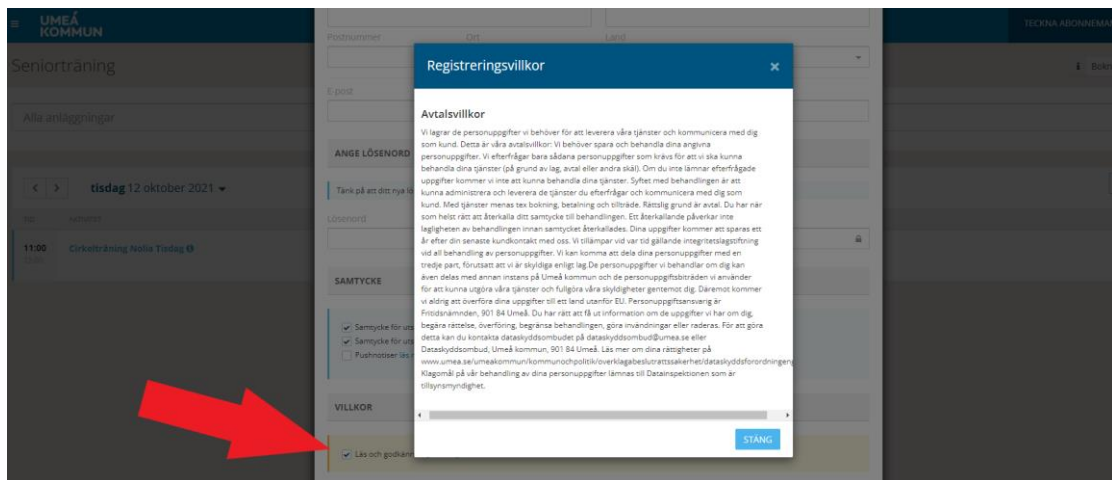
SAMTYCKE

Samtycke för utskick av e-post läs mer.

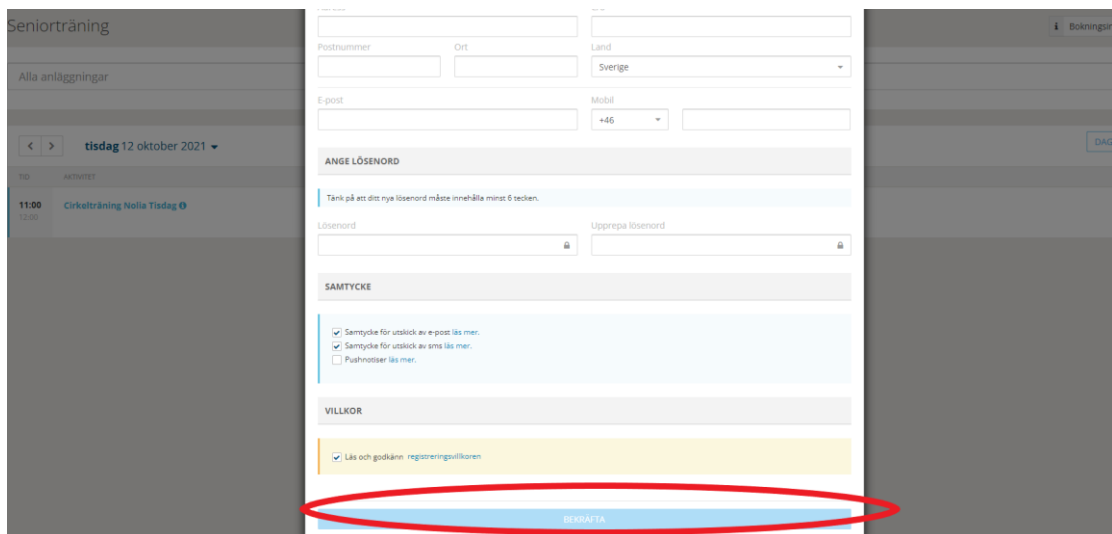
Samtycke för utskick av sms läs mer.

Pushnotiser läs mer.

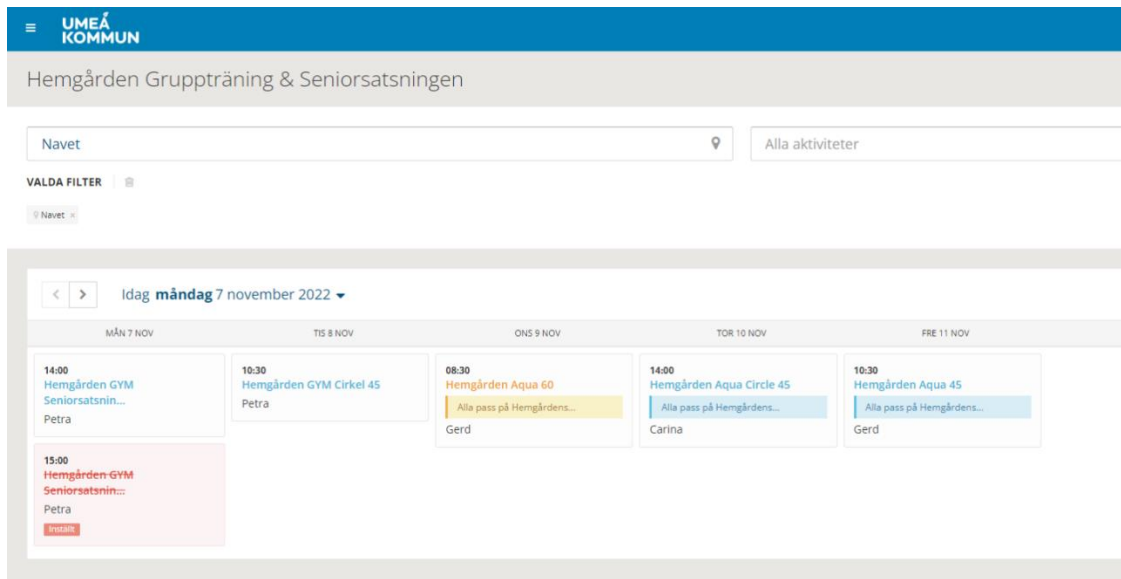
8. Därefter scollar du ner till rubriken med "Villkor", den rutan behöver vara ikryssad och du behöver också klicka upp registreringsvillkoren och läsa igenom dem. Du kan sedan stänga ner rutan med villkor.



9. Nu ska den markerade ruta nedan blivit klarblå och du kan klicka på "bekräfta". Du är nu bokad på passet. Du kan se att du är bokad genom att passet i kalendern har ändrat färg till grön.



10. De olika färgerna som passen kan ha på bokningssidan betyder olika saker.



BLÅ = Passet är bokningsbart och det finns ordinarie platser kvar.

GUL = Passet är bokningsbart men ordinarie platser är slut. Du kan boka en reservplats.

RÖD = Passet är inställt och går inte att boka.

Är passets ordinarie platser fullbokade kan du istället boka en reservplats. Vid avbokningar från ordinarie deltagarlista fylls passet på från reservlistan. Du som flyttas upp från reservlistan till en ordinarie plats meddelas på sms eller mail när du fått en plats på passet, dock senast två timmar innan passet börjar.

11. Nästa gång du loggar in behöver du bara fylla i ditt användarnamn (din mejladress eller ditt personnummer) och lösenordet du valt vid registrering. Om personal på Hemgården skapat din profil blir ditt lösenord automatiskt dina 6 första siffror i personnumret. När detta är ifyllt klickar du på den blåa knappen "logga in".

