

# Rutin för bokning av gruppträning på Hemgården

1. Gå in på [www.umea.se/hemgardensbad](http://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 vattenträning 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!

### Gruppträningschema

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

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag
<b>Aqua 45</b> 8.30-9.15 Bassängen		<b>Aqua 60</b> 8.30-9.30 Bassängen		
				<b>Aqua 45</b> 10.30-11.15 Bassängen
<b>Gym Cirkel 45</b> 14.00-14.45 Gymmet			<b>Aqua Circle 45</b> 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 och klickar sedan på BOKA.

UMEÅ KOMMUN

TECKNA ABBONNEMANG 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](mailto:hemgardensbad@umea.se)

**BOKA**

### Hemgårdens Gyminstro- & 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 gyminstruktion vara något för dig.  
En gyminstruktion passar både nya och mer erfarna gymbesökare. Här får du en ensidig träff med en gyminstruktor/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 fortsättningskurser 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. Här får alla dansare 2-9 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 grymmaste instruktörerna.

**BOKA**

### PT Online

Litverka 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 mjöl. 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 giltiga 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.

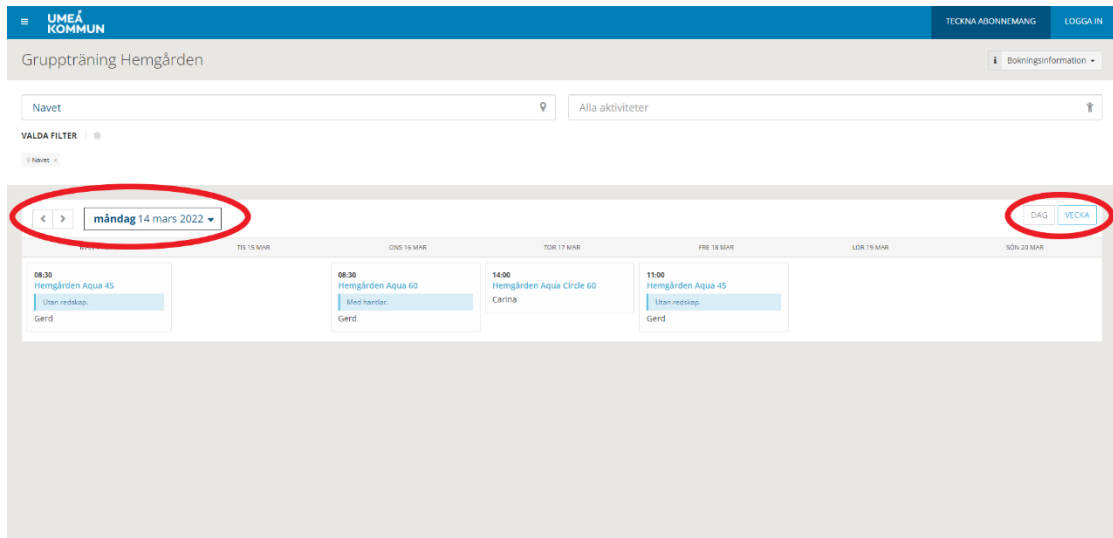
**BOKA**

### Babysim

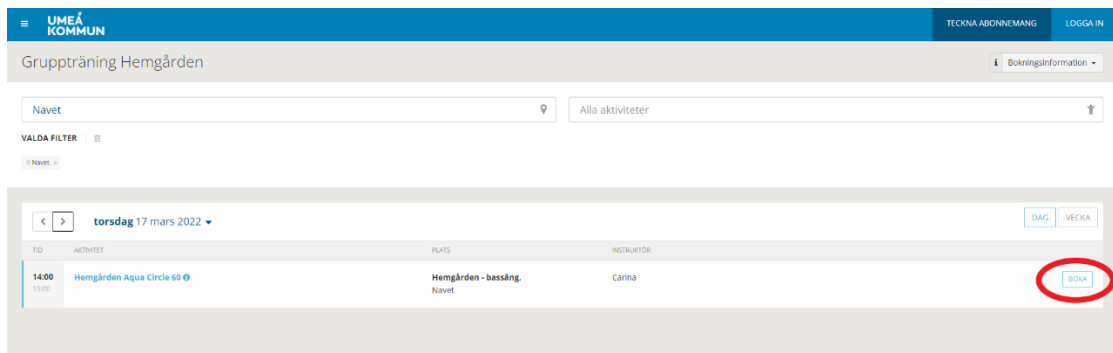
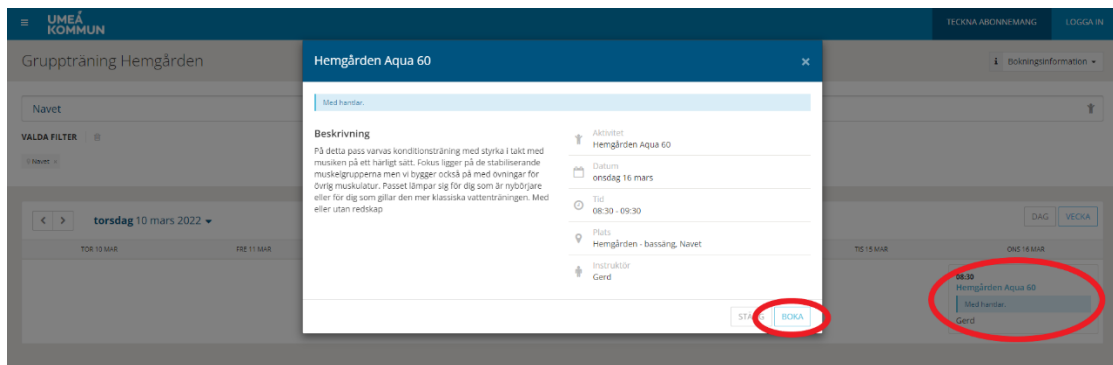
Babysim är ett härligt tillfälle för barn och föräldrar eller annan vuxen att tillsammans utforska vattnets möjligheter tillsammans.  
Det är grundläggande för ökad trygghet i vattnet och underlättar för barnet när det ska lära sig simma.

**BOKA**

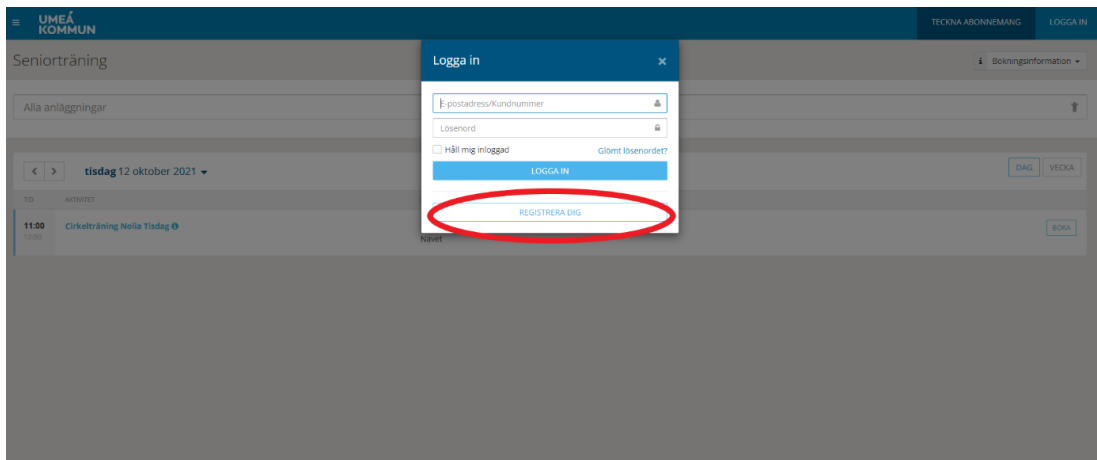
- Du kommer nu in i kalendern för passen. Byt datum eller hoppa med pilarna för att ta dig till den dag du vill boka. Du kan också välja om du vill se en dag i taget eller en vecka framåt. Passen går att boka tidigast 7 dagar i förväg från klockan 12.00.



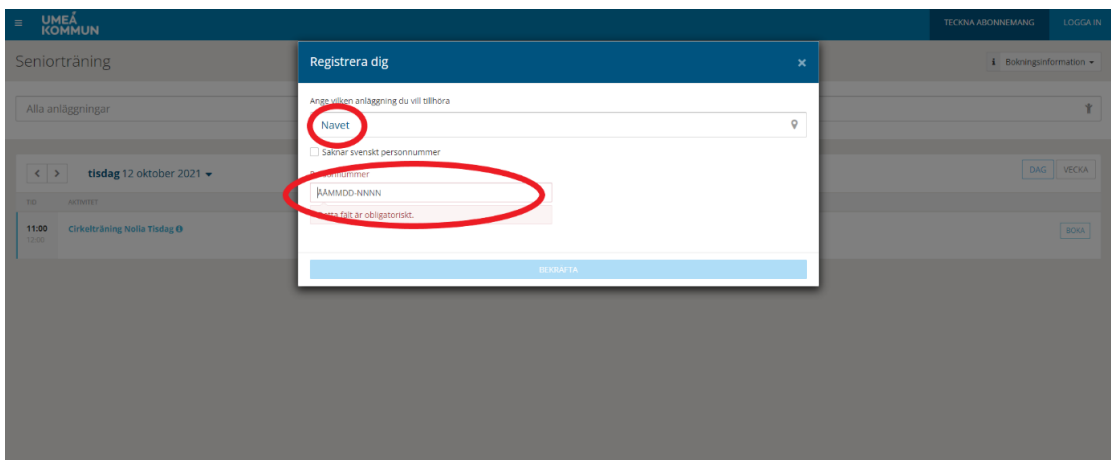
- Klicka på det pass du vill boka i veckoschemat eller klicka på boka till höger på passraden om du valt att se en dag i taget.



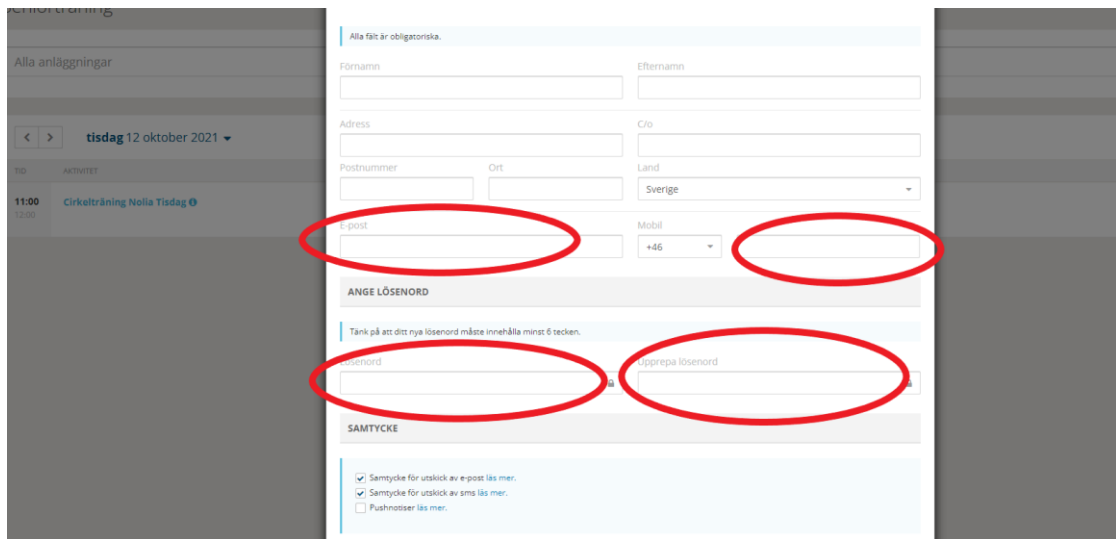
5. När du klicka på boka-knappen dyker en ruta upp där du ska logga in. OM det är första gången du bokar in dig på denna sida behöver du registrera en profil genom att klicka på "registrera dig".



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



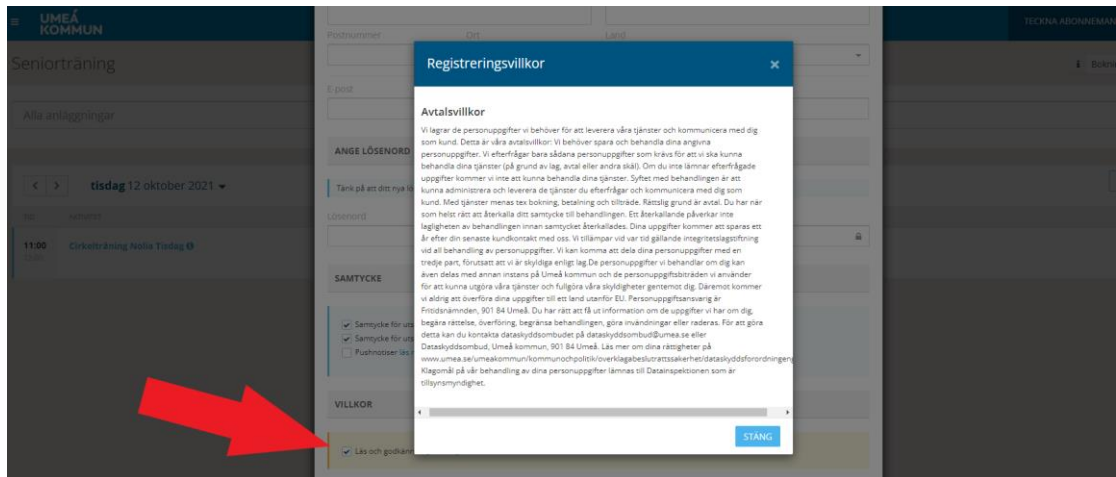
7. Om du i steget före fyllt i personnummer kommer namn och adress redan vara ifyllt med hjälp av personuppslagning. Du behöver dock fylla i e-postadress och mobilnummer i detta steg. Du behöver också välja ett lösenord.



The screenshot shows a registration form with the following sections:

- Alla fält är obligatoriska.**
- Förnamn** and **Efternamn** fields.
- Adress** and **Stad** fields.
- Postnummer**, **Ort**, and **Land** fields.
- E-post** and **Mobil** fields, both circled in red.
- ANGE LÖSENORD** section with a note: "Tänk på att ditt nya lösenord måste innehålla minst 6 tecken."
- Lösenord** and **Uppgepa lösenord** fields, both circled in red.
- SAMTYCKE** section with checkboxes for "Samtycke för utskick av e-post läs mer.", "Samtycke för utskick av sms läs mer.", and "Pushnotiser läs mer."

8. Därefter scrollar 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.



The screenshot shows the registration form with a modal window titled "Registreringsvillkor" open. The modal contains the following text:

**Avtalsvillkor**

Vi lagrar de personuppgifter vi behöver för att leverera våra tjänster och kommunicera med dig som kund. Detta är våra avtalsvillkor. Vi behöver spara och behandla dina angivna personuppgifter. Vi efterfrågar bara sådana personuppgifter som krävs för att vi ska kunna behandla dina tjänster (på grund av lag, avtal eller andra skäl). Om du inte lämnar efterfrågade uppgifter kommer vi inte att kunna behandla dina tjänster. Syftet med behandlingen är att kunna administrera och leverera de tjänster du efterfrågar och kommunicera med dig som kund. Med tjänster menas tex bokning, beställning och tillägg. Rättslig grund är avtal. Du har när som helst rätt att återkalla ditt samtycke till behandlingen. Ett återkallande påverkar inte lagligheten av behandlingen innan samtycket återkallades. Dina uppgifter kommer att sparas ett år efter din senaste kundkontakt med oss. Vi tillämpar vid var tid gällande integritetspolicy vid all behandling av personuppgifter. Vi kan komma att dela dina personuppgifter med en tredje part, förutsatt att vi är skyldiga enligt lag. De personuppgifter vi behandlar om dig kan även delas med annan instans på Umeå kommun och de personuppgiftsbiträden vi använder för att kunna utföra våra tjänster och fullgöra våra skyldigheter gentemot dig. Däremot kommer vi aldrig att överföra dina uppgifter till ett land utanför EU. Personuppgiftsansvarig är Fridsramöden, 901 84 Umeå. Du har rätt att få ut information om de uppgifter vi har om dig, begära rättelse, överföring, begränsa behandlingen, göra invändningar eller raderas. För att göra detta kan du kontakta dataskyddsombudet på [dataskyddsombud@umea.se](mailto:dataskyddsombud@umea.se) eller Dataskyddsombud, Umeå kommun, 901 84 Umeå. Läs mer om dina rättigheter på [www.umea.se/umeakommunikommunochpolitik/overklaga beslut/att sakta ner dataskyddsförordningen](http://www.umea.se/umeakommunikommunochpolitik/overklaga beslut/att sakta ner dataskyddsförordningen). Klagomål på vår behandling av dina personuppgifter lämnas till Datatillsynsmyndigheten som är tillsynsmyndighet.

At the bottom of the modal is a "STÄNG" button. In the background, the "VILLKOR" checkbox is checked, and a red arrow points to it.

9. Nu ska den markerade ruta nedan blivit klarblå och du kan klicka på "bekräfta". Du är nu bokad på passet.

The screenshot shows a registration form for 'Seniorträning'. The form includes fields for Postnummer, Ort, Land (Sverige), E-post, and Mobil. Below these is the 'ANGE LÖSENORD' section with a note: 'Tänk på att ditt nya lösenord måste innehålla minst 6 tecken.' It has fields for 'Lösenord' and 'Upprepa lösenord'. The 'SAMTYCKE' section has three checkboxes: 'Sentycke för utskick av e-post läs mer.' (checked), 'Sentycke för utskick av sms läs mer.' (checked), and 'Pushnotiser läs mer.' (unchecked). The 'VILLKOR' section has a checkbox 'Läs och godkänn registreringsvillkoren' (checked). At the bottom, a blue button labeled 'BEKRÄFTA' is circled in red.

10. 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".

The screenshot shows a login form titled 'Logga in' overlaid on a background of the 'Seniorträning' app. The form has two input fields: 'E-postadress/Kundnummer' and 'Lösenord'. Below these is a checkbox 'Håll mig inloggad' and a link 'Glömt lösenordet?'. There are two buttons: a blue 'LOGGA IN' button and a white 'REGISTRERA DIG' button. Two red arrows point to the input fields.