

Rutin för bokning av cirkelträning på Nolia

1. Gå in på umea.se/seniortraning och klicka sedan på raden där det står boka träningspass på Nolia. Du skickas då vidare till bokningssidan.

[Startsida](#) / [Omsorg och hjälp](#) / [Äldre, senior](#) / [Aktiviteter, verksamhet för äldre](#) / [Seniorträning](#)

Omsorg och hjälp →
Akut hjälp, krishantering >
Kontakta socialtjänsten >
Trygg och säker >
Konsumentrådgivning >
Ekonomi, socialbidrag >
Invandring och integration >
Familj, barn och ungdom >
Att gifta sig >
Hjälpmedel och bostadsanpassning >
Hjälp i hemmet >
Resor, transporter och besök >
Psykisk ohälsa >
Funktionsnedsättning >

Seniorträning

Du som är 65 år eller äldre är varmt välkommen att delta i träning i friidrottshallen på Nolia. Träningen är kostnadsfri och du behöver inga förkunskaper för att delta i passet. Nytt för denna termin är att du behöver boka din plats på träningspasset.

Två dagar i veckan kan du som är 65 år eller äldre träna kostnadsfritt i friidrottshallen på Nolia. På plats finns ledare som inspirerar, hjälper till att anpassa rörelser efter behov och som kan hjälpa dig att komma igång efter förmåga, dagsform och träningsvana. Träningen är en ledarledd cirkelträning där vi tränar balans, styrka, rörlighet och kondition. Du kan också testa olika friidrottsgrenar.

Tillfällen hösten 2021

- Tisdagar, klockan 11–12, 5 oktober - 7 december
- Fredagar, klockan 14-15, 1 oktober - 10 december

Du behöver boka din plats till träningen, detta gör du via länken nedan. Träningspassen släpps klockan 6.00 en vecka innan passet börjar. Du kan boka och avboka ditt pass fram till två timmar innan passet startar.

[Boka träningspass på Nolia](#) →

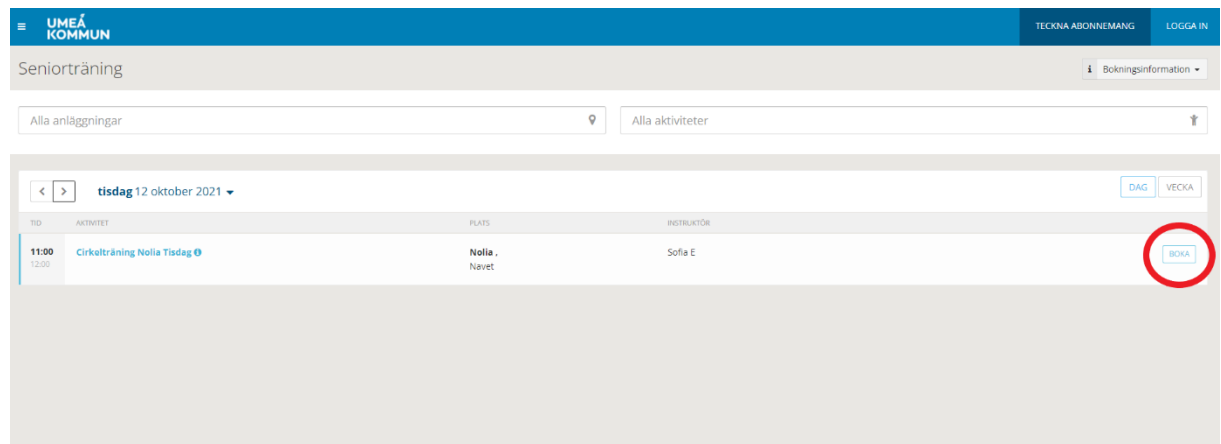
Digital rörelserunda +

Onlineträningspass +

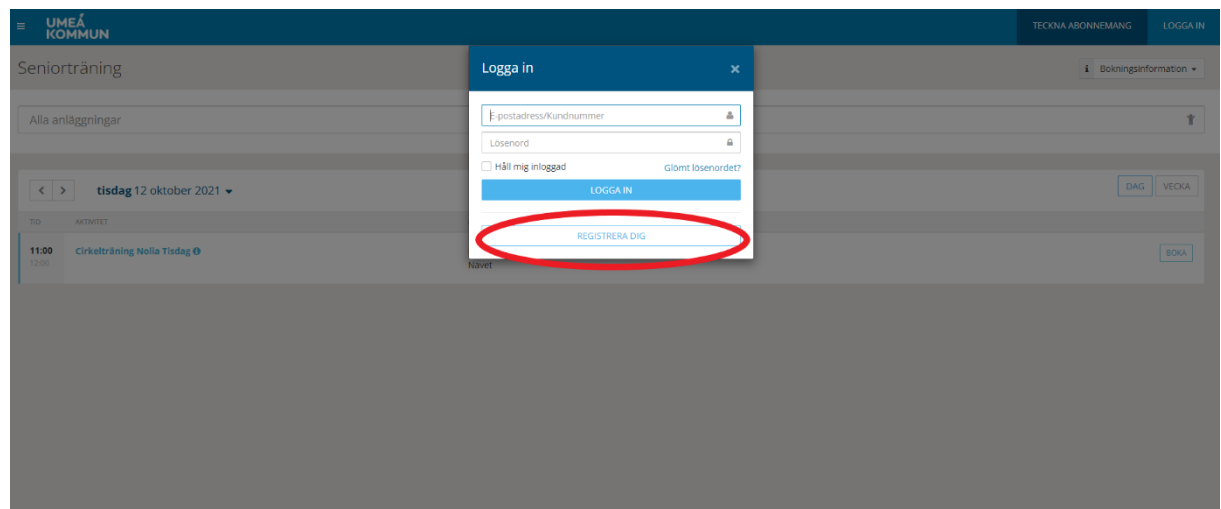
2. Klicka på "boka" i rutan för seniorträning.

The screenshot shows the Umeå Kommun website with a grid of activity cards. The 'Seniorträning' card is highlighted with a red circle around the 'BOKA' button. Other cards include 'Boka gruppträning', 'Simskola', 'Presentkort', 'Seniordag', 'Träningskort Autogiro', 'PT Online', 'Barndans', and 'Kurser'. The 'BOKA' button on the 'Seniorträning' card is also circled in red.

3. Du kommer nu in i kalendern för passen och byter datum på pilarna för att ta dig till en dag det är pass (tisdagar eller fredagar, passen kan endast bokas 7 dagar i förväg).



4. 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".



5. Här behöver du då välja anläggning Navet (eftersom vi endast hyr yta på Nolia är Navet fortfarande anläggningen med bokningssystemet). Därefter fyller du i ditt personnummer enligt ÅÅÅÅMMDD-NNNN. Klicka sedan på den blå knappen "bekräfta".

Umeå Kommun

TECKNA AROBONNEMANG LOGGA IN

Seniorträning

Alla anläggningar

tisdag 12 oktober 2021

11:00 Cirkelträning Nolia Tisdag

Registrera dig

Anga vilken anläggning du vill tillhöra

Navet

Saknar svenskt personnummer

Personnummer

ÅÅÅÅMMDD-NNNN

*Fält är obligatoriskt.

BEKRÄFTA

6. 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 Upprepa lösenord

SAMTYCKE

Samtycke för utskick av e-post läs mer.

Samtycke för utskick av sms läs mer.

Pushnotiser läs mer.

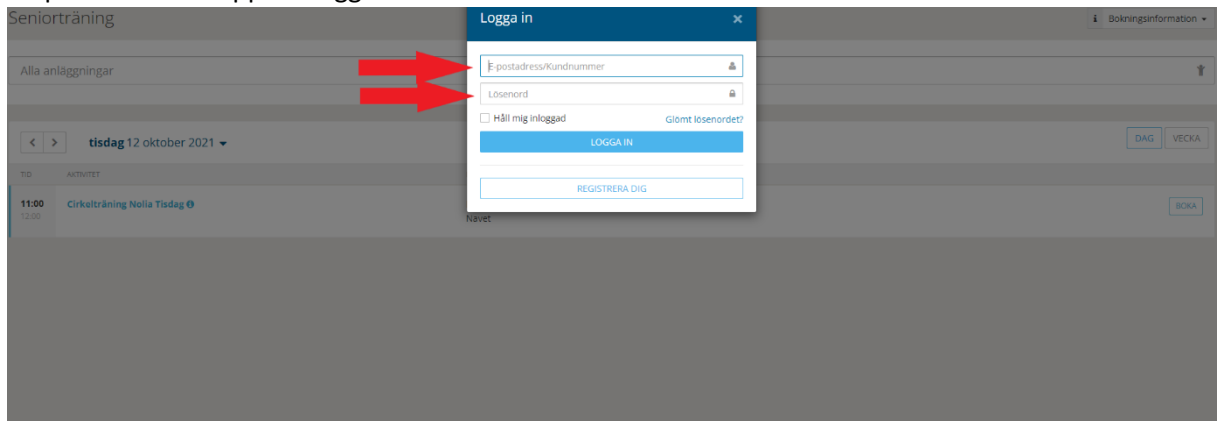
7. Därefter scollar du ner till rubriken med "Villkor", den rutan behöver vara ikryssad och du behöver också klicka upp registreringsvillkoren och läsa igenom dem. Du kan sedan stänga ner rutan med villkor.

The screenshot shows a mobile application interface for "UMEÅ KOMMUN". A modal window titled "Registreringsvillkor" is open, displaying the "Avtalsvillkor" (Terms and Conditions). The modal contains a long paragraph of text explaining the terms of service. Below the text, there is a "STÄNG" (Close) button. In the background, the registration form is partially visible, showing fields for "Postnummer", "Ort", "Land", "E-post", and "Mobil". A red arrow points to the "VILLKOR" section of the form, which has a checkbox labeled "Läs och godkänn registreringsvillkoren" (Read and accept terms and conditions) that is checked.

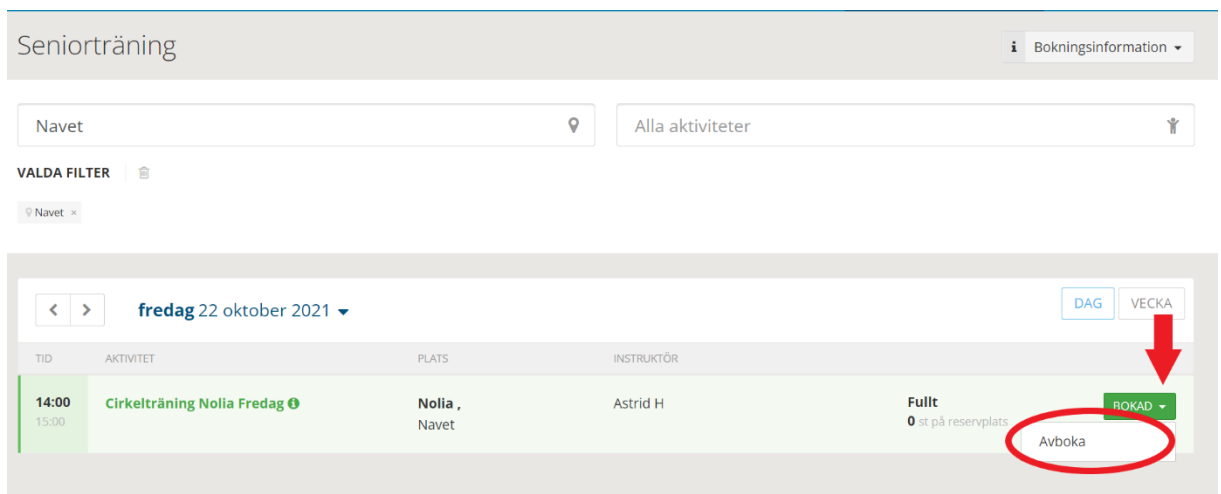
8. Nu ska den markerade ruta nedan blivit klarblå och du kan klicka på "bekräfta". Du är nu bokad på passet.

The screenshot shows the same mobile application interface, but now the modal window is closed. The registration form is fully visible. The "VILLKOR" section has a yellow background, and the checkbox "Läs och godkänn registreringsvillkoren" is checked. The "BKRÄFTA" (Confirm) button at the bottom of the form is highlighted with a red oval. The form also shows fields for "Postnummer", "Ort", "Land", "E-post", and "Mobil".

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



10. För att avboka dig på pass loggar du in på samma sätt enligt ovan, klickar fram den dag du har ett bokad pass som du vill avboka och klickar på den gröna knappen "bokad". Du får då fram ett alternativ nedanför där det står "avboka", klicka där för att avboka din plats till passet.



11. Så här ser det sedan ut när du har avbokat din plats på passet.

The screenshot shows a web interface for "Seniorträning" (Senior Training). A modal window titled "Din plats är avbokad" (Your spot is cancelled) is displayed in the center. The modal contains the following information:

- Aktivitet:** Cirkelträning Nolla Fredag
- Datum:** fredag 22 oktober
- Tid:** 14:00 - 15:00
- Plats:** Nolla , Navet
- Instruktör:** Astrid H

At the bottom right of the modal is a blue button labeled "STÄNG" (Close). The background interface shows a calendar for "fredag 22 oktober 2022" and a table of activities. The table has columns for "TID" and "AKTIVITET". One activity is listed: "14:00 - 15:00 Cirkelträning Nolla Fredag". Other UI elements include "VALDA FILTER" (Selected filters), "Bokningsinformation" (Booking information), "DAG" (Day), "VECKA" (Week), and "BOKA" (Book) buttons.