



Velkommen til DGI Huset Nordkraft.

Her finder du vigtig information som nyt medlem.

BEMÆRK, du skal medbringe eget håndklæde til din træning.

Omklædning

Du finder omklædningsrummene på niveau 4. Du skal bruge en hængelås for at benytte skabene i omklædningsrummene. Bemærk, bøjlediameter på hængelåsen skal være 5-7 mm. Hængelåse kan købes i receptionen. Du er selvfølgelig også velkommen til at medbringe din egen hængelås. Saunaen i omklædningsrummene kan frit benyttes. Se saunatiderne i omklædningsrummene.

Månedssmedlemskab med adgang til hold

Har du et medlemskab, der giver dig adgang til vores hold, kan disse bookes 30 dage frem online via vores hjemmeside www.dgihusetnordkraft.dk. Tryk på "Sport og Fitness" i venstre side hvorefter det er muligt at logge ind med medlemsnr. og adgangskode. Gå herefter til "Book hold" og book det/de ønskede hold. Du kan maks. have 10 fremtidige tilmeldinger på hold.

Vær opmærksom på, at vores holdsale ligger på forskellige niveauer i Nordkraft. Når du tilmelder dig et hold, vil du altid kunne se, på hvilket niveau og i hvilken rytmesal, holdet finder sted. (Der tages forbehold for ændringer og flytning af holdene).

Når du ankommer til et hold, skal du ikke fremmødere registrere dig. Du møder blot op i holdsalen.

Hvis du er tilmeldt et hold, men bliver forhindret, kan du selv framelde dig via din profil på hjemmesiden. Framelding skal ske mindst 4 timer inden holdstart.

Husk, at et månedsabonnement med Fri hold og Fitness ikke giver adgang til booking af badmintonbaner, familiehold og klatreholdene. Her henviser vi til klippekortet eller betaling pr. gang.

Book dit hold i god tid og husk, at dit månedsabonnement er personligt og kun må benyttes af dig!

Klippekort

Klippekortet er elektronisk og benyttes på samme måde som månedsabonnementet, men er ikke personligt. Du må altså gerne medbringe én eller flere på dit klippekort. Hvis du f.eks. medbringer en ven/veninde på et hold, tilmelder du blot dig selv 2 gange på det ønskede hold. Klippekortet giver adgang til alle vores hold samt badminton. Under holdet kan du se, om holdene koster 1 eller 2 klip.

Hvis du er tilmeldt et hold, men bliver forhindret, kan du selv framelde dig via din profil på hjemmesiden. Framelding skal ske mindst 2 timer inden holdstart. Overskrides denne frist, mister du dit/dine klip.

Klippekortet er gyldigt i 2 år fra købsdato.

Styrketræning

Skal du træne i vores fitnessområde, skal du også booke dig ind på "styrketræning", inden du påbegynder din træning. Dette gælder uanset, om du har et klippekort eller månedsabonnement med adgang til Fri Fitness. Book tiden på din smartphone under "Styrketræning" via vores Mobilsite. Log ind med medlemsnr. og adgangskode - og **book altid den næstkommende time**. Dette betyder ikke, du skal vente med at træne, indtil den bookedede tid starter. Du skal blot registrere dig i vores system på næstkommende time, inden du starter med at træne. Du kan træne så længe, du har lyst til, selvom du kun er registreret én time.

Opsigelse

Hvis du ønsker at opsig dit medlemskab, er det vigtigt, at dette opsiges online via din profil eller her i DGI Huset Nordkraft og **IKKE** via din bank. Ved opsigelse af medlemskab, kan vi kontaktes personligt i receptionen, på telefon 9620 2400 eller e-mail nordkraft@dgihus.dk. Opsiges dit medlemskab inden d. 15. i måneden, udløber det ved udgangen af samme måned. Opsiges det efter d. 15 - f.eks. d. 17. i måneden, vil opsigelsen først være aktiv efter løbende måned + 1 måned.

Når dit medlemskab er opsagt, vil du modtage en bekræftelse på e-mail. Dit medlemskab er ikke opsagt, før du har modtaget denne bekræftelse.

Ved oprettelse i DGI Huset Nordkraft bliver du automatisk tilmeldt vores nyhedsbrev. Ønsker du ikke at modtage dette, kan du framelde dig via din profil.

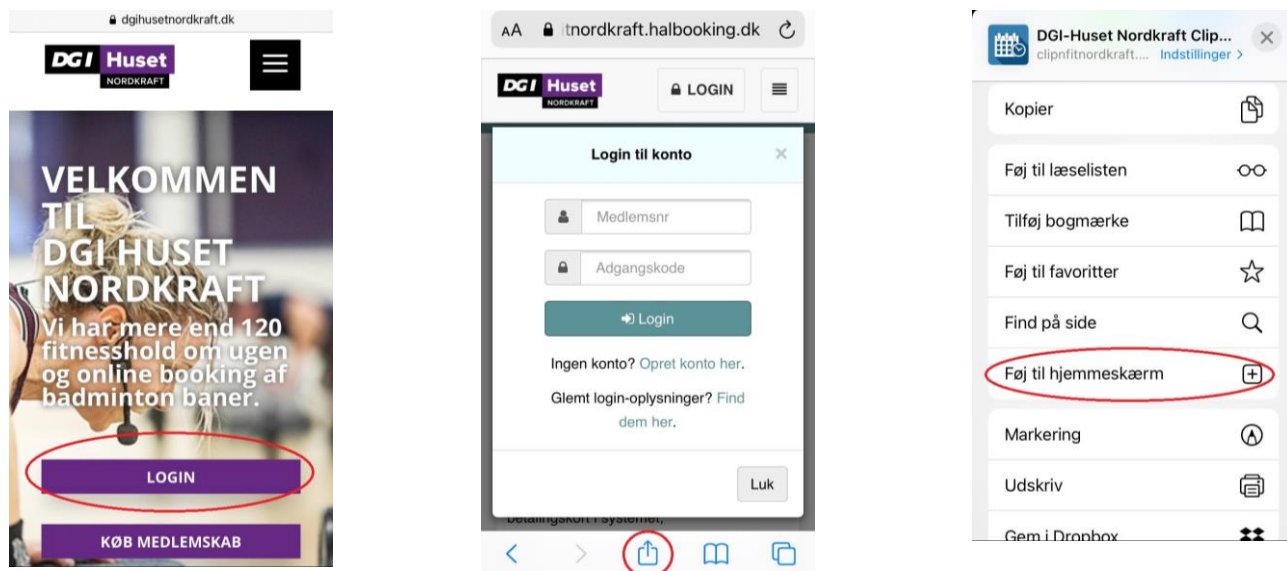
DGI Huset i Nordkraft

Teglårds Plads 1 | 9000 Aalborg | Tlf. 9620 2400 | CVR: 31879337
nordkraft@dgihus.dk | dgihusetnordkraft.dk

Book din træning via din smartphone

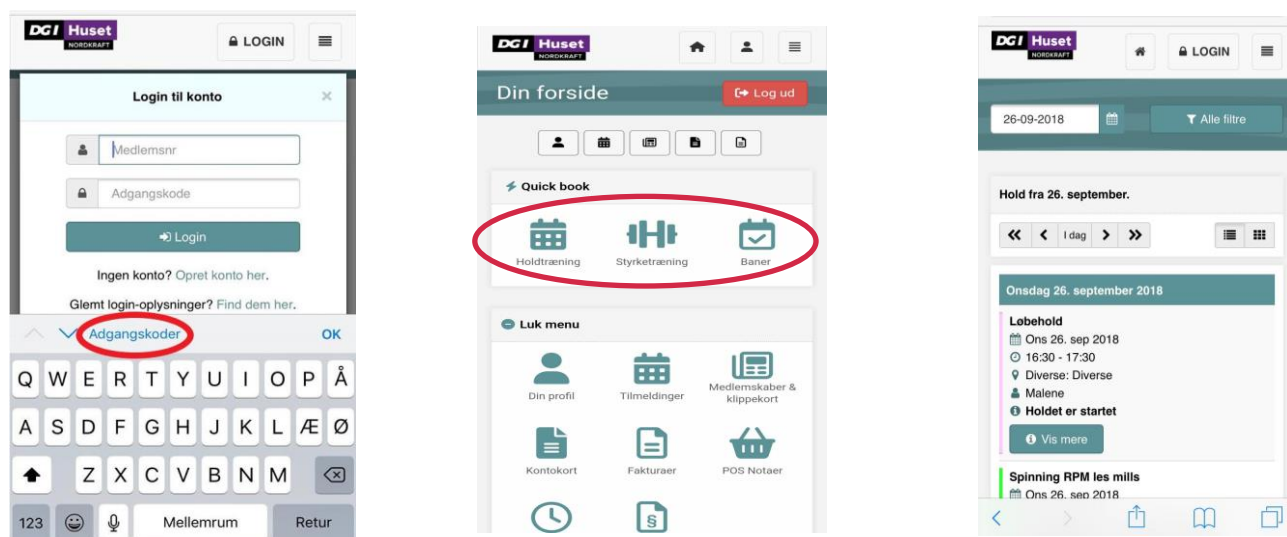
For at gøre det lettere for dig at tilmelde dig træning, kan du anvende vores Mobilsite. Denne side kan du hente ned til din hjemmeskærm på din smartphone.

Dette gør du ved at gå ind på vores hjemmeside www.dgihusetnordkraft.dk og herefter trykke på "login". Du kommer nu til login-siden. Følg nedenstående:



Du kan nu navngive siden, hvorefter vores Mobilsite vil dukke op på din hjemmeskærm.

Når du skal tilmelde dig hold eller fitness, logger du ind med dit medlemsnr. og adgangskode. Husk at du kan gemme adgangskoden til dit login. Herefter kan du benytte dig af quick book, og trykke "Holdtræning", "Styrketræning" eller "Baner". Ved at scrolle ned vil du nu kunne se de forskellige hold/baner på den valgte dag, og her kan du vælge det hold, som du ønsker. Skal du i styrketræningsområdet på niv. 4, skal du blot vælge "Styrketræning".



Bemærk at du på computeren har mulighed for at angive holdfavoritter. Dette gør du under "Din profil", efterfulgt af "Andet info". Her trykker du på "Angiv favoritter", hvorefter du vælger dine præferencer af holdtype, ugedag samt instruktør. Se evt. også videovejledning her: <https://dgihusetnordkraft.dk/bliv-traeningsklar/>

Rigtig god træning ☺