



SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM
sh.se

Boka en friskvårdsaktivitet

1. Välj den friskvårdsaktivitet du vill anmäla dig till genom att bocka i den. Se bildexempel nedan:

SÖDERTÖRNS HÖGSKOLA | STOCKHOLM
sh.se

Friskvårdsaktiviteter - anmälan

✓ VÄLJ EN TJÄNST

Strykepass på medfit med Renato ✓ 16 september Stärkande övningar för hela kroppen – styrk... Läs mer 1 timme	Trappträning med Anna-Karin 16 september Trappträning är en effektiv träningsform där... Läs mer 30 minuter
---	--

2. Passen är i datumordning. Om ditt pass är senare i tiden exempelvis i november behöver du rulla ner och tycka på följande. Du kan endast boka ett pass åtgången.

För att boka fler, slutför bokningen och börja om igen.

Ett variationsrikt och intervallbaserat pass. F... Läs mer 1 timme	I bodypump använder du skivstång, fria vikter... Läs mer 1 timme
--	--

Visa fler tjänster

3. När du hittat det pass du vill delta på, rullar du ner till kalendern och hitta tiden för aktiviteten. Tryck på pilarna för att få fram rätt månad och dag. När du hittat tiden klickar du på tiden.

Bokning för **Strykepass på medfit med Renato** 16 september

september 16

DATUM **TID**

< > september 2026

M	T	O	T	F	L	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

13:45

När du klickat i tiden blir den markerad, likt nedan:

TID

13:45

4. Obs! om det inte finns någon tid på angivet datum är tiden tyvärr fullbokad. Om avbokningar kommer in, kommer tiden på nytt att synas. Tips är därför att löpande kika om tiden går att boka. Tyvärr går det inte att skriva upp sig på kö-lista.
5. Sista steget när du hittat aktiviteten och tiden är att fylla i följande uppgifter och klicka i "boka". Mejlbekräftelse och kalenderbokning skickas då till din mejl.

LÄGG TILL DINA UPPGIFTER

Förnamn och efternamn *

Elin Jernbäcker

E-post

elin.jernbacker@sh.se

ANGE YTTERLIGARE INFORMATION

Titel *

Lägg till ditt svar här

Verksamhet *

Lägg till ditt svar här

Boka