

Gruppträning med ÅMF, vårterminen 2026

Allmän information om ÅMFs gruppträning våren 2026

- Faktura för vårterminen 2026 samt medlemsavgift 2026 skickas ut i januari. Din grupp står på fakturan – vänligen använd **rätt referensnummer vid betalning, tack!**
Om du inte vill fortsätta träna på vårterminen meddelar du ÅMFs kansli (amf@motion.ax eller +358401961888)
- Även all övrig information och frågor (t.ex. byte av grupp, sjukfrånvaro etc) sker via amf@motion.ax
Vänligen undvik att kontakta oss via SMS, Messenger eller via andra sociala medier – vi missar er så lätt dessa vägar!
- Information om ÅMF och vår gruppträning (bl.a. hela schema) finns på www.motion.ax
- Om ÅMF erbjuder samma grupper även på hösten kommer du att ha rätt att hålla kvar din plats i din nuvarande grupp. Mera information kommer mot slutet av terminen.
- Deltagarna är inte försäkrade av ÅMF, alla deltar på egen risk i träningen.

ÅMF har gruppträning på följande platser:

• Mariebad, terapi- och motionsbassäng och Ålands Idrottscenter, terapibassäng

- Vid första tillfället går ni först till receptionen där personalen ger dig ett simkort alt. laddar ditt simkort som du behåller under terminen. Kortet lämnas tillbaka efter avslutad vårtermin.
- Personalen visar våra nya medlemmar var omklädningsrummen finns och informerar även om allmänna regler för simhallen, bl.a att man skall komma ihåg att tvätta sig före du kommer till bassängen
- När du är ombytt, tvättad och iklädd simdräkt går man till bassängen, där ledaren möter er vid bassängkanten.
- Till Mariebad skall du ha med ett eget hänglås om du vill låsa skåpet i omklädningsrummet.
- En vattenflaska kan vara bra att ha med dig till träningspasset.

Alla pass i bassängerna börjar v. 3 (mån- fre 12- 16.1) och pågår t.o.m v.17 (tis - fre 21- 24.4) med följande undantag:

- Alla måndagspass har paus 6.4 (v.15) och därmed pågår terminen t.o.m. måndag 27.4 (v.18)
- Torsdagsspassen kl.18.30 – 20.00 har paus 2.4 (v. 14), terminen pågår t.o.m torsdag 23.4 (v.17) *)
- Alla fredagspass har paus 3.4 (v.14), terminen pågår t.o.m. fredag 24.4 (v.17) *)

• Idrottsgården, gymmet

- Ingång via dörren mot norra parkeringen. Gå ner för en rätt brant trappa och in i samma dörr som man går till bowlinghallen. Du behöver inte meddela något till husets personal, utan du möter din grupptränare inne på gymmet.
- Omklädningsrummen som hittas fram i korridoren är olåsta och får användas. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummet!
- Inne i gymmet rekommenderas deltagarna att ha inneskor på sig. Alla deltagare skall ha bekväma träningskläder på sig. En vattenflaska samt ev en liten handduk kan vara bra att ha med sig.
- Det kan andra personer på plats samtidigt i gymmet men träningen brukar löpa smidigt trots det.
- Gruppträningen är uppbyggd av övningar som skall passa de allra flesta, men kan anpassas vid behov. Din ledare går igenom grundtekniken för övningarna samt rättar till dina rörelser vid behov under passet.

Alla pass på Idrottsgården börjar v. 3 (mån- tors 12- 15.1) och pågår t.o.m v.18 (mån- ons 27- 29.4) med följande undantag:

- Alla pass har paus v.4 (måndag 19.1 – torsdag 22.1)
- Måndagspasset har paus även 6.4 (v.15), pågår t.o.m.måndag 27.4 (v.18) *)
- Torsdagsspassen avslutas torsdag 23.4 (v.17) *)

*) Vårterminen är vanligen 15x, men dessa grupper tränar totalt 14x under vårterminen

Ta igen – pass:

Målet är att du deltar i träning på den dag och den tid som man är bokad till men ibland uppstår situationer då man inte kan vara med, och därmed erbjuder vi er möjligheten att boka in dig på ett "ta igen" – pass.

Läs mera i dokumentet TA IGEN- pass VT2026 om hur du bokar din plats, se nästa sida →

Låt oss ha en fin träningsvår tillsammans!

TA IGEN- pass hos ÅMF

Information till personer som har en plats på någon av ÅMFs gruppträningspass (både i bassäng och på Idrottsgården) under våren 2026

Nästan alla våra träningsgrupper är fyllda och därmed är möjligheten att ta igen uteblivna pass begränsade. Vi kan inte ta emot för många extra deltagare på de redan fyllda passen utan att det påverkar träningen. Målet är att du deltar i träning på den dag och den tid som man är bokad till men ibland uppstår situationer då man inte kan vara med, och därmed **erbjuder vi er möjligheten att boka in dig på ett "ta igen" – pass.**

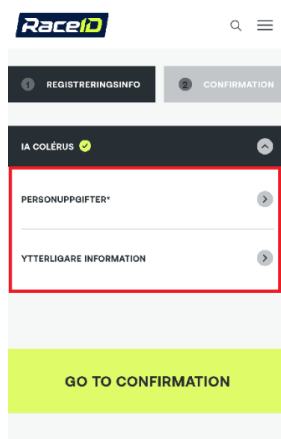
De lediga platserna **släpps veckovis** och **kan bokas från lördag** veckan innan. T.ex. ta igen - platserna för v. 4 (måndag 19.1 – fredag 23.1) släpps på lördag 17.1

ANMÄLNINGSLÄNK till bokningen av Ta igen-pass finns på www.motion.ax/grupptraining

Direktlänk finns på <https://raceid.com/sv/races/10972/about>

Dessa platser är enbart menade för personer som har en plats på någon av ÅMFs gruppträningspass under hösten 2025 – våren 2026. Man har rätt att ta igen pass under pågående termin. Om man är sjuk/ borta p.g.a operation minst tre veckor kan man (mot uppvisande av läkarintyg) få ersättning alt. ta igen sina pass under följande termin. Om du själv inte kan delta i träningen kan även en vän vara med oss istället för dig!

På mobiltelefon behöver du troligen göra så här:



← 1. Fyll i Personuppgifter, tryck Spara

← 2. Fyll i Ytterligare information , tryck Spara

← 3. Slutför sedan din bokning, genom att välja Go to Confirmation

Kommer du att vara borta?

Låt oss gärna veta om du kommer att vara borta från din tränings tid så gör vi din plats bokningsbar för någon annan!

Vänligen gör så här;

- Meddela din kommande frånvaro via amf@motion.ax senast på fredag kl.12.00 veckan före du skall vara borta.
- Vänligen skriv i mailet a) din ordinarie träningsdag- och tid samt b) vilket/ vilka datum du kommer att vara borta.

Detta kan enbart göras via e-post, inte via samma länk som du kan boka en ledig ströplats.

Du behöver inte meddela om du på kort varsel blir borta (tex insjuknar under träningsveckan) eftersom vi vanligen inte hinner uppdatera de bokningsbara platserna.

Frågor & funderingar?

Är det något du funderar på? Är det något som inte funkar? Eller om vi annars kan hjälpa dig är du välkommen att kontakta oss på amf@motion.ax eller +358401961888.

Du får förstås även prata med oss när vi ses på träning men din frånvaroanmälan tar vi inte emot där!

Tack för att du samarbetar med oss för en smidig träningsvår!