

- 1) Logg inn med brukernavn (medlemsnummer) og passord på [www.bestnordstrand.no](http://www.bestnordstrand.no).
  - Bookingen er åpen fra 06:00-24:00
  - Dersom du ikke kan delta på timen er det viktig at du melder deg av.



## Innlogging

 Forbli pålogget

- 2) Trykk deretter inn på Bookingen (markert i rødt).



Hva ønsker du å gjøre?

<b>Booking</b> Finn gruppetimer		<b>Min side</b> Informasjon relatert til ditt medlemskap	
------------------------------------	--	---	--

- 3) Trykk timen du ønsker å booke (i dette tilfellet Best Bike intervall med Kjell Engen, markert i rødt)

essions?org=993061107

BESTHELSE Best Helse Portal Ida (ANSATT) Pedersen

< Forrige uke Neste uke > Best Helse trening

Mandag 13.05.2019

08.30	BEST Slynge	Gerd Midtdal
09.30	GV Slynge	Gerd Midtdal
10.00	BEST Kreftraining	Ida Amundsen
10.30	GV Stretch	Gerd Midtdal
11.00	BEST Lungetrening	Ida Amundsen
16.00	SPORT Styrke Ungdom 12-14 år	Ida Amundsen
17.00	BEST Bike Intervall	Kjell Engen
17.00	Step intervall	Madeleine Nyland
18.00	Yoga fit	Gerd Midtdal
18.00	BEST Slynge	Ida Amundsen
19.30	BEST Bike 4 x 4	Bente Staavi
20.00	BEST Styrke intervall	Audun Skard

Tirsdag 14.05.2019

- 4) Trykk på «Reservèr» (markert i rødt).  
NB! Bookingen åpner kl.06:00 tre dager i forveien. Siste frist for å reservere er 1 time før timen starte

roupSessions/Show?org=993061107&gsid=58590

BESTHELSE Best Helse Portal Ida (ANSATT) Pedersen

Timeplan

## BEST Bike Intervall

**Tid:** 13.05.2019 17.00 - 18.00  
**Sted:** Sykkelsal  
**Instruktør:** Kjell Engen  
**Kapasitet:** 38  
**Ledige plasser:** ●

**Reservèr**

## Aktivitet

### BEST Bike Intervall

Intervalltrening på sykkel, med systematiske arbeids- og hvileperioder. Passer best for deg som allerede er vant til å trene sykkel og ønsker å heve nivået på treningen din. Intervallene kan variere i lengde og intensitet og total arbeidstid i høyt intensitet vil være ca 20-25 min (sone 3 -5).

5) Timen er reservert

https://medlem.xakt.no/Booking/GroupSessions/Show?org=993061107&gsid=58590

BESTHELSE Best Helse Portal Ida (ANSATT) Pedersen

Timeplan

### BEST Bike Intervall

**Tid:** 13.05.2019 17.00 - 18.00  
**Sted:** Sykkelsal  
**Instruktør:** Kjell Engen  
**Kapasitet:** 38  
**Ledige plasser:** ●  
Timen ble reservert

### Aktivitet

#### BEST Bike Intervall

Intervalltrening på sykkel, med systematiske arbeids- og hvileperioder. Passer best for deg som allerede er vant til å trene sykkel og ønsker å heve nivået på treningen din. Intervallene kan variere i lengde og intensitet og total arbeidstid i høyt intensitet vil være ca 20-25 min (sone 3 -5).

6) For å få oversikt over dine reserverasjoner, trykk på «mine gruppetimer».

BESTHELSE Best Helse Portal Ida (ANSATT) Pedersen

- Mine opplysninger
- Mine besøk
- Mine gruppetimer**
- Booking innstillinger
- Endre passord
- Logg ut

Timeplan

< Forrige uke Neste uke >

Mandag 13.05.2019

- 17.00 BEST Bike Intervall
- 17.00 Step intervall

- 7) Her er oversikten over timer du har meldt deg på. Dersom du behøver å avbestille trykker du på den aktuelle timen som blir åpnet i nytt vindu. Trykk deretter på den grønne knappen «avbestill»

The screenshot shows a web interface for a fitness center. At the top, there is a green header bar containing the logo 'BESTHELSE nordstrøm Best Helse Portal' on the left and a user profile 'Ida (ANSATT) Pedersen' on the right. Below the header, there are three buttons: 'Timeplan', '◀ Forrige uke', and 'Neste uke ▶'. The main content area is titled 'Mandag 13.05.2019' and contains a list of activities. Each activity is shown in a row with a green dot on the right side, indicating a booking status.

Mandag 13.05.2019	
17.00 BEST Bike Intervall	●
17.00 Step intervall	●

**OBS! Møter du senere enn 10 minutter før timen starter kan plassen bli gitt bort til medlemmer på venteliste.**