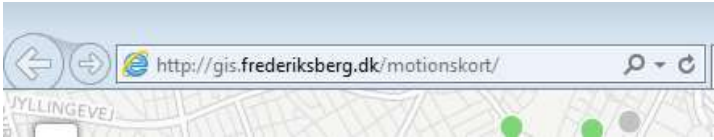

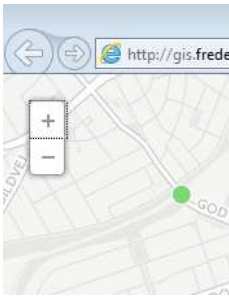




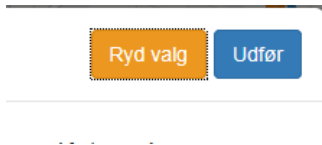

Vejledning til *Find dit motionstilbud*

Kom godt i gang med Find dit motionstilbud

<p>1. Gå ind på hjemmesiden http://gis.frederiksberg.dk/motionskort/</p>	
<p>2. Når kortet åbnes vises alle motionstilbud på Frederiksberg</p>	
<p>3. Zoom I venstre hjørne kan du zoome ind og ud på billedet</p>	
<p>4. Flyt kortet For at flytte på kortet skal du klikke og holde og trække musen (eller bruge pilene på tastaturet)</p>	
<p>5. I nederste højre hjørne fremgår de forskellige grupper angivet med hver deres farver</p>	<ul style="list-style-type: none">● ALSIDIG TRÆNING● BOLDSPIL● DANS● GYMNASTIK● MOTION FOR KROP OG SIND● MOTION I VAND● RYGTRÆNING● STYRKETRÆNING OG GENOPTRÆNING● TRÆNING I MASKINER● UDENDØRS MOTION

<p>6. Hvis du trykker på et af punkterne på kortet fremkommer information om motionstilbuddet. Fx mødested og kontaktoplysninger</p>	
<p>7. Du kan enten kigge på motionstilbud, hvor alle motionstilbud er synlige for dig, eller du kan vælge at filtrerer motionstilbuddene (se næste Vælg motionstilbud)</p>	

Vælg motionstilbud – filtrer motionstilbud

<p>1. I højre øverste hjørne kan du trykke på "vælg motionstilbud"</p>	
<p>2. Til start er alle motionstilbud krydset af, så alt vises</p>	
<p>3. Øverst i højre hjørne kan du trykke ryd valg, så du nulstiller søgningen</p>	
<p>4. Du kan nu filtrerer motionstilbuddene efter henholdsvis 1) målgruppe, 2) motionsform og 3) motionskategori Fx 1) ældre 2) dans og gymnastik 3) alsidig gymnastik</p>	

Vælg målgruppe

1. Find bjælken målgruppe	Målgruppe
2. Afkryds den målgruppe du ønsker at finde motionstilbud til. Fx hvis du ønsker at gå på et hold, som er specifikt rettet mod ældre og folk med kroniske sygdomme afkrydser du de to kasser Man kan godt vælge flere	Målgruppe <input type="button" value="Vælg alle"/> <input checked="" type="checkbox"/> Ældre <input type="checkbox"/> Alle <input checked="" type="checkbox"/> Dig med en kronisk sygdom

Vælg motionsform

1. Find bjælken motionsform	Motionsform
2. Vælg den overordnede motionsform, som du er interesseret i. Fx hvis er interesseret i boldspil. Man kan godt vælge flere	Motionsform <input type="button" value="Vælg alle"/> <input type="checkbox"/> Alsidig træning <input checked="" type="checkbox"/> Boldspil

Vælg motionskategori

1. Find bjælken motionskategori	Motionskategori
2. Vælg den specifikke type af motion, som du er interesseret i. Fx fodbold, håndbold Man kan godt vælge flere	Motionskategori <input type="button" value="Vælg alle"/> <input checked="" type="checkbox"/> Afspænding <input type="checkbox"/> Alsidig gymnastik