

Aktivitetsmeny

När Ni är på konferens eller kurs är effektivitet ett måste!
Men man behöver också koppla av mellan arbetspassen för
att alla nya kunskaper och intryck skall få en chans att sätta sig.
Här hittar Ni flera spännande aktiviteter som kan sätta guldkant
på Er nästa konferens eller kick- off på Hindåsgården Konferens & SPA



Alla har väl gjort en tavla nå'n gång.....

Vi dukar upp en buffé för både kropp och själ.
Under kvällens lopp får gästerna tillsammans med konstnären Ebbe Pettersson,
vara med och skapa ett eller flera mästerverk (?). Den konstnärliga kvalitén kan skifta
betänkligt, men ett är säkert, tavlorna är åtråvärda och hänger numera i
personalmatsalar och kontorsrum både i Sverige och ute i Europa.

Mordmysterium

En oförlömlig middag i sann deckaranda med en ”mördare” i sällskapet.
Vem är mördare? Vem kan man lita på?
Upplev en kväll i sann deckaranda samtidigt som Ni äter god mat.

En strålande dag förvandlades till en tragisk dag då Amanda Cederhall
ramlade av sin häst och avled. Alla är misstänkta– en är skyldig.
Kanske är det du som är mördaren.

Ett spännande koncept där man löser ett Mordmysterium genom diskussion och
improvisation. Middagen blir garanterat en succé med många skratt.

Paintball

Är ni trötta på kvartalsrapporter, årsbokslut, staplar och diagram? Ta en bensträckare!
Spela Paintball på riktigt skön, kuperad skogsbana ”Twin Towers” med grym,
naturlig känsla, fräcka värn och SNIPERTORN! Det är helt klart en kick och
adrenalinhöjare i vardagen att få panga färgkulor på varandra. Spänningsmomentet ger
hög lagkänsla och ska man vinna krävs bra kommunikation och samarbete.
Vi erbjuder komplett utrustning. Markörer (vapen), masker med dubbelglas,
skyddskläder (ej skor) etc.



Aktivitetsmeny

Rävgården

Rävgården är en ovanligt rolig och uppskattad anläggning med en tanke bakom alla aktiviteter. Det handlar bland annat om samarbete, kompromisser och tydlig kommunikation.

Redan när deltagarna byter om till vår oömma klädkollektion kommer de första skratten. Befriad från all hierarki och laddad för tävling är du sedan redo för äventyret!

Ett besök på Rävgården ska vara nöje och avkoppling även för den som håller i allt, därför ordnar vi med det ni behöver- transporter, konferenslokaler, mat och logi – vi fixar allt. Det är lika roligt året om. Att köra på snö och is ger tävlingarna ytterligare en dimension. I full fart varvar vi skojiga bilar med bågskytte, yxkastning, lerduveskytte och andra övningar som är helt nya för de flesta.

Det bästa sättet att avrunda en hysteriskt rolig dag är att fortsätta att ha roligt...

Stallet från 1800-talet är vackert renoverat och där väntar nu en god middag och en öppen bar där det mesta i dryckesväg serveras.

Mer om de olika bilarna och övriga aktiviteter kan ni läsa om på:

www.ravgarden.se

Underhållning med Götz Kalas

Med musik, glädje och klurigheter bjuder vi på skön underhållning från liten yta. Tvåmannaorkestern Götz kalas passar lika bra på ett romantiskt sommarbröllop som för de partysugna kollegorna på firmafesten.

Musikquiz

Teambuildande aktivitet där ni delas in i lag. Här gäller samarbete och kommunikation för att komma fram till rätt svar.

Frågorna mixas mellan sport, musik, nutidsorientering, film m.m och ställs i samband med att vi spelar och sjunger live. En lättsam underhållning som skapar energi, glädje, skatt och gemenskap.

Medryckande dansmusik

Vi erbjuder livemusik med en bred repertoar av rock, pop, schlager, Disco och dansbandslåtar. Låt oss få bjuda upp till dans och ge dina gäster en chans att släppa loss! Passar perfekt både för det stora och lilla sällskapet.

www.gotzkalas.com

Aktivitetsmeny

Teambuildande aktiviteter med Äventyrarna

Teambuildningsvandring

Vi vandrar en sträcka av ca 6-10km på stigar och skogsbilsvägar. Övningarna är speciellt utformade för att verka som lagbyggnad, för att träna samarbete, lära känna varandra och öka förståelsen för varandras egenheter. Övningarna är av skiftande karaktär och svårighet

Ex på övningar:

Förbiströmmen: Gruppen delas i två mindre grupper som placeras i varsin ände av en stock. Uppgiften är att de två grupperna ska skifta plats på stocken utan att vidröra marken. Vidrör någon marken får alla börja om från utgångs positionerna.

Spindel nätet: Gruppen startar från ena sidan av ett ”jättespindel nät” och ska ta sig igenom till den andra sidan. Man får bara använda en pers/lucka och det är förbjudet att vidröra nätet. Vidrörs nätet så får alla börja om från utgångsläget

Tankeövningar: Vi har olika tankeövningar i jätteformat som tändsticksproblem, reptrick och träknut.



7-kamp

Här tävlar man i flera olika grenar
t.e.x. Yxkastning , Spindel nätet (Teamövn.), Kvadraten (Teamövn.),
Stort tändsticksproblem (Tankeproblem), Blåsa boll med lövblås.
Trädklättring (Höjdäventyr) Tvärtemotstyrd cykel m.m.



Multisport

En aktivitet som ger stark samhörighet och lagbyggnad. Kan utföras antingen väldigt fysiskt ansträngande eller som en tuffare utflykt.
Man tävlar i olika grenar t.e.x Paddling, Mountingbike,
Väggen (klättring och samarbete), Repbron (höjd/balansgren)



Aktivitetsmeny

Aktiviteter med Friluftsfabriken

På spåret

Denna aktivitet passar perfekt för de sällskap som inte har tid att ta sig ut i naturen, här kommer vi till konferenslokalen!

Upplägget är detsamma som i det populära tv-programmet med samma namn, vi startar resan och utmaningen är att komma på vart vi är på väg. Lagvis sätts kunskaper på prov, samarbete och laganda är viktigt då man tillsammans ska svara på frågor om vårt rese-mål.



Geocaching

En rolig och utmanande aktivitet som kan anpassas efter era önskemål. Lagen ska med hjälp av GPS orientera sig fram till olika aktivitetsstationer som består av bemannade och obemannade stationer. Väl framme vid stationerna skall lagen gemensamt lösa uppgifter på snabbast möjliga tid och därefter orientera sig vidare. Aktiviteternas utformning kommer att sätta de olika lagens samarbetsförmåga, kreativitet, fysik och tävlingsinstinkt på prov.



Konferensgatan

En inomhusaktivitet där gruppen ställs inför en rad utmaningar och där ni både får använda kropp och knopp. Tävligen går ut på att ni lagvis tävlar mot varandra i olika delmoment. För varje vunnet delmoment ökar lagets chanser för att kunna lösa slutuppgiften och vinna hela tävlingen. Det är blandade utmaningar som väntar er, tankenötter ska lösas och uppgifter ska utföras! Hur lagen lyckas beror mycket på hur samspelet och teamwork i laget fungerat. Denna aktivitet är perfekt som avbrott för att hitta ny inspiration och kreativitet i konferensen och fungerar året om.



Ovanstående aktiviteter är bara ett urval från Friluftsfabrikens aktiviteter.
Titta gärna in på deras hemsida för mer information:

www.friluftsfabriken.se

Aktivitetsmeny

Aktiviteter med Aktivitetsspecialisten

Du kan välja bland ett brett utbud av aktiviteter. De arrangerar övningar där ni ser värdet av gruppsamverkan och hur deltagarna fungerar individuellt i gruppen. Du hittar även roliga och spännande aktiviteter som kan genomföras både inomhus som utomhus, sommar som vinter. Både för stora som små grupper.

Da Vinci koden

Är en aktivitet där vi har använt oss av Leonardo Da Vincis uppfinningar. Da Vinci var både konstnär, vetenskapsman och ingenjör. Han levde 500 år. Före sin tid på många sätt. Han var otroligt rädd för att andra skulle stjäla hans idéer och kodade därför sina uppfinningar. Här har vi använt oss av några av hans skapelser. Man delas upp i lag som får gå in i olika rum, där dom med Da Vincis skapelser ska lösa olika uppgifter och få fram en siffra på tid i varje rum. Det lag som med kortaste tiden har fått ihop den sammanlagda sifferkoden ifrån dom olika rummen, får först pröva att få upp kombinationslåset som går till priskistan. Har första gruppen fått ihop fel kod så får nästa lag pröva och så vidare. Aktiviteten innehåller både klurigheter och skapande.

Fångarna

Fångarna är en aktivitet som är en variant på fångarna på fortet. Man tävlar lagvis och ställs inför olika utmaningar som dom ska lösa. Varje gång laget löser utmaningen så får laget en nyckel. Det gäller att ha så många nycklar som möjligt med sig när man kommer till den slutgiltiga utmaningen där allt avgörs. Det segrande laget får nyckeln till skattkistan där priset finns. Detta är en aktivitet som är väldigt populär och alla kan vara med på. Man kan välja på utmaningar för aktiviteten ur listan.

- * Jättelabyrinten
- * Jättepussel
- * Kistan
- * Multislangbellan
- * Memoryspelet
- * Råttfällan
- * Bokstavsboken
- * Klossarna
- * Kulspelet
- * Bollen

Nya utmaningar dyker ständigt upp.

Line dance

Line dance är en dansform där du inte behöver någon partner. Danserna utförs på rader (lines) och består av ett antal steg som upprepas, det påminner lite om riverdance, fast till countrymusik. Aktiviteten tar ca. 1–2 timmar och man får lära sig två danser.

Aktivitetsmeny

Hyr en kanot

Paddla ut i vår fantastiska Västra Nedsjön. Gör ett strandhugg och duka upp till en läcker picknick.

Drakbåt

Kan Ni paddla i takt, vem skriker bäst. Hur är det med lagandan! Trumma Er ut i den vackra Västra Nedsjön, väl tillbaka kanske vi kan fresta med en trevlig grillafton i vårt båthus.

Körsång

Körsång främjar samarbete och dynamik i en arbetsgrupp!
Att sjunga är dessutom friskvård! Det är nu vetenskapligt bevisat att körsång är nyttigt både för kropp och själ. Studier visar att den sångliga njutningen får hormonerna att signalera välbefinnande. De som sjungit får bland annat höjda halter oxytocin – ett lugn-och-ro-och-välbefinnande hormon – och sänkta nivåer av "stresshormonet" kortisol.
Sist men inte minst, att det är så kul att sjunga tillsammans!

Underhållning

Trubadur, coverband, DJ, Karaoke m.m kan vi självklart hjälpa till att ordna.

Aktiviteterna är ett urval av vad vi kan erbjuda.
Hör gärna av er så hjälper vi er att ta fram förslag som passar er grupp.

Priserna på aktiviteterna varierar beroende på antal och utförande.
Vi tar in offerter från våra samarbetspartners efter förfrågan,
därför har vi ej färdiga priser.

Hindåsgården Konferens & SPA
Tel: 0301-105 30