

2011-09-13

**Inledning.**

Utveckling o Äventyr genomför guidade turer med aktiviteter och äventyr i Karlskrona Skärgård, vildmarksterräng i Småland samt i den svenska fjällvärlden. I Karlskrona området erbjuder vi bla kajakpaddling, cyklig samt klättring/firning. Arrangemangen genomförs både som dagsturer och 2 dagstur med tält/vindskydd övernattnig. I samtliga arrangemang ingår förstklassig utrustning, samtliga måltider samt ledning/guidning av aktiviteter. För företag som vill öka effektiviteten i sina team erbjuder vi skraddarsydda arrangemang där både friskvård, upplevelse och teambuilding kombineras under samma gång. För personlig utveckling genomför vi inspirationsföreläsningar där vi inspirerar personen att sätta upp mål för egen utveckling.

Friskvård för företag syftar till att deltagarna tillsammans i grupp genomför friluftaktiviteter i naturen, för att stimulera kroppen fysiskt samt få nya intryck för sina sinnen. Härvid lär gruppen känna varandra på ett naturligt sätt och börjar se nya egenskaper hos varandra.

Upplevelse för företag syftar till att skapa en "Vi" känsla i gruppen, dvs "vi gjorde det här, vi klarade det här tillsammans". Denna "vi" känsla bygger en "anda" i gruppen som man som chef senare har nytta av i det vardagliga arbetet då ex gruppen skall klara av viktiga leveranstider etc.

Teambuilding för företag syftar till att förutom friskvård och upplevelse, även genomföra teoretiska/praktiska övningar i grupp. Övningarna syftar till att lösa uppgifter/situationer som man normalt inte jobbar med, och på så sätt lära känna nya egenskaper hos varandra.

Inspirationsföreläsning syftar till att få människor att vidga sina vyer för livet samt möjligheter för att förverkliga/utveckla sig själv. Ämnesområdena som berörs här är resor, volontärarbete, äventyr, eget företagande, träning, hälsa och kost. Erfarenheterna/slutsatserna som berörs är hämtat från vårt vardagliga liv.

Det är vår förhoppning att vi i denna offert tillgodoser era önskemål och förväntningar, och vi ser fram emot ett positivt ställningstagande.

Mats Svensson  
Verksamhetschef

2011-09-13

**Förslag upplägg aktivitetspaket för golf/konferens gäster vid Carlskrona Golfklubb.****Utveckling o Äventyr i Almö naturområde och skärgård.**

Vill du uppleva naturen runt skärgården vid Almö? Avsluta då dagen med 3 timmars aktiviteter tillsammans med *Utveckling o Äventyr!*

Välj mellan mountainbike cykling igenom Almös vackra naturområde eller havskajakpaddling i Almö skärgård. I båda aktiviteterna genomför vi även korta teambuildingövningar ute i naturen.

**Mtb cykling.**

Vi börjar med en kort genomgång av mtb cyklar, hjälmar etc, där vi tillpassar utrustningen och därefter lär oss olika växlingstekniker och bromstekniker. MTB-cyklarna är av de senaste modellerna från TREK, och är försedd med hydrauliska skivbromsar och fulldämpad/ställbar framgaffel. Därefter beger vi oss ut längs naturområdet i Almö, där vi har utsikt mot skärgården och vi tar oss fram både på stigar och längs grusvägar i ett behagligt tempo så alla följer med. Vi stannar till vid små fina platser i naturen där vi genomför korta kluriga teambuildingövningar, för att se nya egenskaper hos varandra.

Utrustning för deltagare: Friluftskläder/idrottskläder för aktuell temperatur för dagen, gymnastikskor, handskar



2011-09-13

**Kajakpaddling i Almö Skärgård.**

Vill ni uppleva avslappnad paddling i havskajak i Almö Skärgård? Följ då med oss på en kort kajaktur. Vi börjar med att förbereda kajaker och tillpassa dem inför paddling uppe på land. Här får ni kort lära er om kajakernas uppbyggnad och funktion, samt tillpassning av pedaler för roder. Vi förser er även med sittbrunnskapel, paddel och flytväst. När alla har anpassat utrustningen, sjösätter vi sedan tillsammans kajakerna vid en träbrygga intill golfbanan vid Almö. Väl i vattnet övar vi olika paddeltekniker och svängtekniker, för att därefter göra oss klara för avfärd.

Under paddelturen paddlar vi i den örika skärgården vid Almö, för att därefter vända tillbaka till golfbanan igen.

Det här är en utmärkt tur där vi både kombinerar friskvård, upplevelse och teambuilding under samma tur. Möjlighet finns även att genomföra korta teambuildingövningar vid turens slut.



2011-09-13

**Teambuildingövningar/samarbetsövningar.**

Här får ni som grupp lösa teoretiska/praktiska övningar under begränsad tid/uppgift.

Övningarna syftar till att lösa uppgifter/situationer som man normalt inte jobbar med, och på så sätt lära känna nya egenskaper hos varandra. Uppgifterna är praktiska och lite fysiska och det är viktigt att alla i teamet hjälps åt för att lösningen skall bli rätt:)

Samarbetsövningarna genomförs tillsammans med mtb cykling eller havskajak paddling.

Utrustning för deltagare: Friluftskläder/idrottskläder för aktuell temperatur för dagen, gymnastikskor

- **Alternativ 1.** *Havskajakpaddling+teambuilding övningar*

- **Alternativ 2.** *Mtb cykling+teambuilding övningar*

**Tidsåtgång:** 3 timmar, 16.00-19.00, gäller för samtliga aktivitetspaket

**Kostnad:** 995 SEK/person (moms tillkommer), gäller för samtliga aktivitetspaket

**Storlek på grupper:** Max 10 personer

**Bokningsförfrågan:** Bokningsförfrågan senast 7 dagar innan genomförande, ovanstående förslag kan genomföras måndag-söndag.

**Utrustning aktiviteter.**

Utveckling o Äventyr tillhandahåller utrustning/ledare för samtliga aktiviteter.

**Ansvarsförbindelse.**

Innan momenten börjar kommer varje deltagare att få underteckna ett ansvarsdokument. Ansvarsdokumentet innebär att samtliga aktiviteter/moment sker på eget ansvar och egen risk. Utveckling och Äventyr tillhandahåller kvalitativ utrustning samt leder varje moment, dock är det deltagaren själv som tar beslutet om denne vill genomföra momentet eller ej. Alkohol/droger får ej nyttjas under genomförandet av aktiviteter under dagen.