

## Utomhusaktiviteter

På detta faktablad har vi kortfattat sammanställt några av de mest populära aktiviteter vi genomför, som en del av en konferens eller som ett helt fristående arrangemang. Vi kan även forma aktiviteten med hänsyn taget till syfte och mål. Kontakta oss gärna om ni önskar en mer utförlig beskrivning eller fler roliga förslag. Samtliga priser är exkl moms.



### iSigtunajakten - Lekfull poängjakt

iSigtunajakten är en fräsch och spännande teambuildingaktivitet där ny teknik möter beprövat upplägg. Här ska ett 50-tal uppgifter lösas med hjälp av iPads och övrig hemlig utrustning. Roliga övningar, kluriga frågor, interaktiva fotouppdrag samt konstruktionsuppgifter skall lösas men tiden är begränsad så det gäller att tänka till. När tävlingen är slut koras slutligen vinnarna. Aktiviteten kan även göras inomhus.

Deltagarantal: från 6 - 1000 personer

Pris: Startavgift 4 500 kr + 350 kr/person. Tid: 1,5 timme



### 420 sekunder - Lekfull teambuilding

Här har vi skapat en fartfylld teambuilding 5-kamp som bygger på att man i lag möter varandra parallellt vid 5 stationer. Under tidspress måste deltagarna jobba tillsammans för att lyckas. Sedan avslutas allt i en rafflande final. Deltagarna kommer att få nyttja hela sitt förråd av humor, intelligens och planering. Passar alla på företaget!

Deltagarantal: från 6 - 500 personer

Pris: Startavgift 4 500 kr + 350 kr/person. Tid: 1,5 timme



### Mästarnas Mästare - Sportig Teambuilding

Mästarnas mästare är en mycket rolig och annorlunda tävling. 5 grenar ska genomföras och alla har olika syften som är koncentration, focus, psykisk uthållighet, styrka och självdisciplin. Tävlingen inleds med genomgång och peptalk innan allvaret sätter igång och avslutas med att vi korar mästarlaget!

Deltagarantal: från 6 - 300 personer

Pris: Startavgift 4 500 kr + 450kr/person. Tid: 2 timmar



### Bäst på test Nyhet - Lekfull

Denna kreativa och ibland helt oförutsägbara aktivitet lockar fram uppfinnarna i varje person som deltar. Deltagarna tävlar lagvis och testledaren håller koll på att allt sker enligt de kluriga reglerna. Massor av skratt utlovas.

Deltagarantal: från 6 - 48 personer.

Pris: Startavgift 4 500 kr + 350 kr/person. Tid: 1,5 timme



### Frekvens - Lekfullt & Kommunikation

Här har deltagarna en rolig kommunikationstävling att se fram emot! Via komradio's skall lagdelarna dirigera varandra till olika kontroller. När kontrollen är upphittad finns där något som kommer att behövas för att kunna slutföra huvuduppgiften. Ett roligt äventyr där samarbete och en hel del kreativitet kommer att vara avgörande.

Deltagarantal: från 8 - 80 personer

Pris: Startavgift 4 500 kr + 350 kr/person. Tid: ca 1,5 -2 timmar



### Fire & Ice Nyhet - Lekfullt & Mingel

Fire & Ice är en mysig aktivitet vi utför i eldarnas sken. Uppgiften är att tillverka sitt egna isglas ur ett isblock och avslutningsvis dricka något gott. Det är en avslappnad mingelaktivitet med massor av skratt och kreativitet. När tiden är inne skålar vi stolt i de handgjorda glasen och minglandet runt lågornas sken kan börja.

Deltagarantal 6 - 100 personer, dryckeskostnad tillkommer.

Pris: Startavgift 5 500kr + 395kr/person. Tid: 1 timme



## Utomhus



## Sigtuna Stadshotell

info@sigtunastadshotell.se  
Tel: 08-592 501 00



### Expedition Kruse - Lekfullt & Äventyrligt

Expedition Kruse är en rolig och lärande friluftstävling. Här är det handfasta problem som skall lösas med hjälp av den morakniv, snörstump, sämsskinn och plastpåse som delats ut vid starten. Lagvis skickas deltagarna ut på denna vildmarksexpedition där de måste lägga upp sin egen strategi och taktik för hur utmaningarna skall lösas, under den tid de har till förfogande. Vår klart "vildaste" aktivitet!

Deltagarantal: från 10 - 400 personer

Pris: Startavgift 5 500kr + 450kr/person. Tid: ca 2-3 timmar



### Isskulptering - Lekfullt & Skapande

Isskulptering är en avspänd och trevlig aktivitet, där kreativiteten flödar i eldens värmande sken. Under professionell vägledning av vår iskonstnär guidas deltagarna in i isskulpterandets magiska värld.

Hedersomnämmandet går till laget med bästa kreation kombinerat med bästa motivering. En annorlunda aktivitet som faktiskt går att göra året runt! Deltagarantal: från 6 - obegränsat antal personer

Pris: Startavgift 6 500 kr + 350 kr/person. Tid: 1.5 timme



### Flytringsfiske **Nyhet** - Äventyrligt

Aktiviteten inleds med en genomgång av den utrustning vi kommer att använda. Vi anpassar de vattentäta vadarbyxorna, justerar simfötterna till rätt storlek och kontrollerar att flytringen har tillräckligt med luft.

Därefter bekantar vi oss med flugspöt och de olika typerna av flugor. Det är verkligen en annorlunda aktivitet som kombinerar spänning, eftertanke och även motion på ett perfekt sätt.

Deltagarantal: från 4 - 15 personer

Pris exkl 6% moms: 1-3 timmar; Startavgift 4 500 kr + 895kr/person  
6 timmar; Startavgift 6 500 kr + 1 100kr/person



### Teamkajak - Äventyrligt & Sportigt

Att sakta paddla mellan kobbar och skär ger kropp och själ ett skönt välbefinnande. Det här är ett härligt äventyr i vår vackra svenska natur. Vi paddlar i närbelägna sjöar, åar eller i skärgården och gör ett trevligt strandhugg med medhavd fika eller lunch. Ingen vana behövs, alla kan paddla och njuta av denna aktivitet. Deltagarantal: från 4 - 60 personer

Pris exkl 6% moms: 1-3 timmar; Startavgift 4 500 kr + 695kr/person

Heldag; Startavgift 4 500 kr + 995kr/person



## Utomhus



**Sigtuna Stadshotell**

[info@sigtunastadshotell.se](mailto:info@sigtunastadshotell.se)

Tel: 08-592 501 00

## Inomhusaktiviteter

På detta faktablad har vi kortfattat sammanställt några av de mest populära aktiviteter vi genomför, som en del av en konferens eller som ett helt fristående arrangemang. Vi kan även forma aktiviteten med hänsyn taget till syfte och mål. Kontakta oss gärna om ni önskar en mer utförlig beskrivning eller fler roliga förslag.



### Herre på täppan - **Nyhet** - Intensiv Teambuilding

Herre på täppan är en inomhusaktivitet där Puls tävlingsledare ger klara signaler och uppgifter på plats. Deltagarna delas upp i team och kämpar mot varandra i galna och roliga tävlingar.

Det finns bara en regel – det får bara plats med ett TEAM på täppan.

Deltagarantal: från 6 - 48 personer.

Pris: Startavgift 4 500 kr + 350 kr/person. Tid: 1 timme



### Nerver av stål - Nervkittlande & Utmanande

Här ska 12 stycken miniduller avklaras, den ena mer klurig än den andra. Tävlingen bygger på att varje lag väljer ut sin utmanare som sedan skall möta de övriga lagens utmanare och utföra en rolig och utmanande uppgift. Deltagarna måste verkligen vara snabba, fokuserade och avslappnade. Varning för massor av skratt och oväsen!

Deltagarantal: från 6 - 80 personer

Pris: Startavgift 4 500 kr + 350 kr/person. Tid: 1 timme



### Time Out - **Nyhet** - Lekfullt & Klurigt

Time Out är en lättsam inomhusaktivitet för gruppen som vill ha kul och utmanas intellektuellt likväl som att utmana sina tävlingsnerver. Målet med tävlingen är att lösa så många problem som möjligt under 60 minuter. Deltagarna kommer att utmana sina smaker och luktsinnen likväl som sin intelligens och kreativitet.

Deltagarantal: från 6 - 500 personer

Pris: Startavgift 4 500 kr + 350 kr/person. Tid: 1 timme



### Indoorchallenge - Lekfull poängjakt

En fräsch och spännande tävlingsaktivitet som stimulerar lagets samarbetsförmåga. Massor med fniss och gapflabb garanteras under denna intensiva timme som aktiviteten håller på. Gruppen ska samla så mycket poäng de kan genom att utföra en mängd utmaningar och frågeställningar.

Deltagarantal: från 4 - 1000 personer

Pris: Startavgift 4 500 kr + 350 kr/person. Tid: 1 timme



### iFilmklippet - Lekfull & Kreativ

iFilmklippet är aktiviteten där deltagarna får plocka fram alla sina dolda skådespelartalanger. Här ska deltagarna med enkla medel göra en reklamfilm om företaget där de själva är filmstjärnorna. När tiden är ute så sparas filmen på ett usb-minne för att spelas upp senare under kvällen till publikens jubel. Ni själva avgör under röstningsproceduren vilket lag som vinner det åtråvärda priset för bästa reklamfilm!

Deltagarantal: från 4 - 200 personer

Pris: Startavgift 5 500 kr + 350 kr/person. Tid: 1,5 timme



### Musik Quizen - Stämningsfull Musiktävling

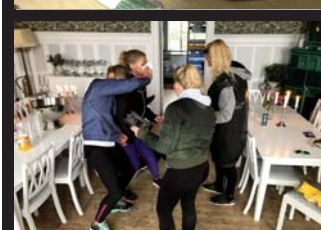
Musikquizen är en underhållande aktivitet där deltagarna testar sina kunskaper om musik genom att svara på frågor eller identifiera låtar och artister. Upptäck en helt ny nivå av musikunderhållning med vår spännande musikquiz! Vårt musikquiz är det perfekta sättet att testa dina musikkunskaper och utmana dina vänner på en musikalisk resa genom tid och genre.

Deltagarantal: från 4 - obegränsat antal personer

Pris: Startavgift 3 500 kr + 250 kr/person. Tid: 30min - 1 timme

PERSONLIGA UPPLEVELSER  
**Puls**  
& LÄRORIKA STRAPATSER

## Inomhus



**Sigtuna Stadshotell**

info@sigtunastadshotell.se

Tel: 08-592 501 00