

A-WAY EVENTS & WELLNESS

evenementen - bedrijfsuitjes - teambuilding



info@a-wayevents.nl

www.a-wayevents.nl

070 359 6786

A-WAY EVENTS

Sportieve teambuilding evenementen

A-Way Events biedt leuke sportieve, uitdagende, activiteiten aan waarbij we mensen letterlijk in beweging brengen. De meerwaarde van onze activiteiten is dat mensen elkaar op een andere manier leren kennen waardoor nieuwe persoonlijke inzichten ontstaan.

Het allerbelangrijkste is dat mensen plezier 'fun' beleven op deze dag. We werken daarom met enthousiaste instructeurs die deze dag zullen begeleiden. Onze kracht ligt bij teambuilding; een team sterker, productiever en effectiever maken en aan het eind van de dag weg te laten gaan met een nieuwe dosis energie.

A-Way Events organiseert evenementen op verschillende [locaties](#) langs de gehele Nederlandse kust en in het binnenland. Een locatie naar eigen keuze is ook mogelijk.

In de bijlage vind je het activiteitenoverzicht verdeeld in de volgende categorieën:

- Team Games
- Strand- & Landactiviteiten
- Wateractiviteiten
- Winteractiviteiten
- Creatieve workshops
- Sportieve clinics

Vertel ons je doelstelling en wensen en wij maken vrijblijvend een offerte op maat. Wij staan klaar voor jou om samen een onvergetelijke beleving te creëren.

Mocht je meer informatie willen ontvangen en/of aanvullende wensen hebben, neem dan gerust contact met ons op via info@a-wayevents.nl of bel 070 359 67 86.

Met sportieve groet,

Petra Vennegoor
A-Way Events

INHOUDSOPGAVE

TOP 5.....	5
TEAM GAMES	6
STRAND- & LANDACTIVITEITEN	10
WATERACTIVITEITEN	17
WINTERACTIVITEITEN.....	20
CREATIEVE WORKSHOPS.....	22
SPORTIEVE CLINICS	25

INLEIDING

Veel van de activiteiten zijn het hele jaar door buiten te organiseren, andere activiteiten alleen binnen en sommige activiteiten kunnen zowel binnen als buiten worden georganiseerd. Buitenactiviteiten kunnen plaatsvinden in parken, bossen, duinen, in het centrum van jouw dorp/stad, of op het strand. Heb je een andere locatie op het oog? Dan komen we graag naar jou toe. Weet je niet waar je het evenement wilt laten plaatsvinden? Dan helpen we je graag met het vinden van een geschikte locatie.

De volgende pictogrammen geven aan of de activiteit indoor, outdoor of op beide plekken kan plaatsvinden.

Zowel indoor als outdoor te boeken



Indoor activiteit



Outdoor activiteit



FIT & FUN RATING

Het motto van A-Way Events is: 'Teambuilding en Fun!' Om je inzicht te geven hoe 'fit' of 'fun' het evenement is, zijn alle activiteiten op deze punten beoordeeld. Zo kun je in één oogopslag zien of het evenement bij je past.

FIT

De activiteit vergt relatief weinig inspanning en is geschikt voor iedereen.



Het is maar hoe actief je het zelf maakt.



Een activiteit met voldoende sportieve uitdaging.



Bij deze activiteit is fitheid soms het doel en soms het middel.



Maak je borst maar nat, dit wordt zweten!



FUN

Het draait om de activiteit, fun komt op de tweede plaats.

Effectiviteit en beleving zijn persoonlijk.

De boog kan niet altijd gespannen staan.

Dit wordt lachen!

Een gezellige teamactiviteit bij uitstek.

TOP 5

Op zoek naar een groepsuitje of teambuildingactiviteit? Wij geven je graag een overzicht van de top 5 best geboekte activiteiten.

1

AGILE TEAMBUILDING EVENT

'Agile' een term die je steeds vaker hoort. Maak op een speelse manier kennis met Agile. Het Agile Teambuilding Event vergroot de samenwerking, versterkt onderlinge banden en maakt medewerkers enthousiast en meer betrokken.

Fit ★★☆☆☆☆ **Fun** ★★☆☆☆☆

2

EXPEDITIE A-WAY EVENTS

Waan je tijdens de Expeditie A-Way Events op een onbewoond eiland en ga de strijd aan door middel van verschillende 'Robinson' proeven. Kracht, tactiek, kennis en samenwerken... gooi alles in de strijd en wordt de Robinson winnaar!

Fit ★★☆☆☆☆ **Fun** ★★★★★★

3

TEAM ESCAPE

Waan je tijdens de Expeditie A-Way Events op een onbewoond eiland en ga de strijd aan door middel van verschillende 'Robinson' proeven. Kracht, tactiek, kennis en samenwerken... gooi alles in de strijd en wordt de Robinson winnaar!

Fit ★★☆☆☆☆ **Fun** ★★★★★★

4

BEDRIJFSTRIATHLON

Coach elkaar naar de finish tijdens deze triathlon! Kies voor een 1/8^{ste} triathlon waarbij iedereen een onderdeel van de 1/8^{ste} triathlon op zich neemt. Een geweldig teambuilding evenement voor iedereen en nog gezond ook!

Fit ★★★★★★ **Fun** ★★★★★★

5

ESCAPE ROOM

Leef je in.. Je zit samen met je team opgesloten in een gebouw. Zijn jullie in staat om goed te communiceren met je team? Doe je alles samen of verdelen jullie de taken? Origineel, uniek en uitdagend!

Fit ★★☆☆☆☆ **Fun** ★★★★★★

TEAM GAMES

AGILE TEAMBUILDING EVENT

Samenwerking



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

'Agile' een term die je steeds vaker hoort. Maak op een speelse manier kennis met Agile. De focus ligt op het samenwerken, flexibel inspelen op veranderingen en elkaars kwaliteiten gebruiken om een resultaat te behalen dat écht voldoet aan de wensen. Het Agile Teambuilding Event vergroot de samenwerking, versterkt onderlinge banden, maakt medewerkers enthousiast en meer betrokken.

Duur: 2 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 500

BEDRIJFSTRIATHLON

Je eigen triathlon



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Coach elkaar naar de finish tijdens deze triathlon! Kies voor een 1/8^{ste} triathlon, waarbij een deel van de deelnemers alle 3 de onderdelen afleggen; 500 meter zwemmen, 20 kilometer fietsen en 5 kilometer hardlopen en een ander deel van de deelnemers 1 onderdeel voor zich nemen. Zo kan iedereen op zijn eigen niveau deelnemen. Een geweldig teambuilding evenement voor iedereen en nog gezond ook!

Duur: 3 uur



Minimaal aantal deelnemers: 50
Maximaal aantal deelnemers: 500

ENERGIZER

Voor een energie boost



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Tijdens een vergadering of training zijn we vaak veel bezig met ons hoofd. Maar hou houd je je aandacht vast? Tijd om de energie weer te laten stromen, om even letterlijk los te schudden! Dat kan door het inzetten van Energizer. Door korte krachtige oefeningen die energie geven, ludiek zijn en goed zijn voor de samenwerking. Even weer contact maken met elkaar, samenwerken en natuurlijk samen lachen.

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 50
Maximaal aantal deelnemers: 500

ESCAPE ROOM

Kan jij ontsnappen?



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★

In je eigen kantoor, je eigen spullen, maar toch is er iets veranderd. Nieuwe schilderijen, een klok, extra kluisjes, een stapel dossiers en meer... Wat heeft zich hier afgespeeld? Zoek naar aanwijzingen, los puzzels en mysteries op en voltooi opdrachten. Samenwerken, goed communiceren en creatief denken, alleen dan heb je kans om te ontsnappen. Een geweldige ervaring vol spanning en avontuur!

Duur: 2 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 20

EXPEDITIE A-WAY EVENTS

Speel je eigen Expeditie Robinson



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★

Waan je tijdens de Expeditie A-Way Events op een onbewoond eiland en ga de strijd aan door middel van verschillende 'Robinson' proeven. Werk met jouw team samen en win de volgende proeven: vuurproef, krachtproef, puzzelproef, mega katapult, kennisproef en water dragen. We eindigen de battle met de ultieme eindproef. Kracht, teamwork, kennis en tactiek... gooi alles in de strijd voor Robinson winnaar!

Duur: 2 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 120

[De spellen van Expeditie A-Way Events](#)

OFFICE GAMES

Games op je eigen kantoor



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★

Games op je kantoor! Een mix van actieve spellen met veel fun waarbij samenwerking en communicatie belangrijk is. Een leuke onderbreking of afwisseling tijdens het werken. Daag je collega's uit en speel de Office Games op je eigen locatie. Samen met je collega's wordt je verdeeld in verschillende teams en dan kan de strijd echt beginnen. Welk team gaat er met de hoofdprijs vandoor?

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 200

OLYMPIC GAMES

Kom in Olympische sferen



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Waan je op de Olympic Games en doe mee aan de Spelen. Strijd om goud in diverse disciplines. Alle activiteiten zijn voor iedereen leuk en nieuw om te spelen. Een actief en gezellig groepsuitje waarbij teambuilding wordt bevorderd! Deze teambuilding activiteit is een strandactiviteit, maar kan ook op gras worden gespeeld. Wie staat er aan het einde van de dag op de hoogste trede van het podium?

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 25

Maximaal aantal deelnemers: 120

[De spellen van de Olympic Games](#)

TEAM GAMES

Team challenge!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Team challenge! Een fysieke én mentale uitdaging om de opdrachten zo goed en zo slim mogelijk te volbrengen. Voor iedereen een inspirerende uitdaging om met het team de verschillende opdrachten te voltooien. Deze activiteit is erg goed voor het groepsgevoel binnen je team. Haal in iedereen het beste naar boven en zorg dat jij deel uitmaakt van het winnende team!

Duur: 2 uur



Minimaal aantal deelnemers: 12

Maximaal aantal deelnemers: 200

[De spellen van de Team Games](#)

VOETBAL ZESKAMP

Laat de bal maar rollen!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Ben je op zoek naar een gezellige en actieve dag met veel voetbal? A-Way Events verzorgt een unieke Voetbal Zeskamp. Ga deze 'sportieve' strijd aan met de volgende voetbalonderdelen: Twin Voetbal, Voetbal Estafette, Paaltjesvoetbal, Blindemansvoetbal, Voetbalquiz, Voetbal Bowling. Wie is hét voetbaltalent van de dag tijdens dit groepsuitje? Deze activiteit is geschikt voor iedereen!

Duur: 2 uur



Minimaal aantal deelnemers: 25

Maximaal aantal deelnemers: 120

[De spellen van de Voetbal Zeskamp](#)

ZESKAMP

The battle!



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★

De zeskamp is een heerlijk competitief programma waarbij je de strijd met elkaar aangaat op zes onderdelen. De mogelijkheden bij de zeskamp zijn eindeloos. Je kunt kiezen voor meer en minder sportieve spellen, afhankelijk van je teamsamenstelling. Een leuk groepsuitje met aan het eind een prijsuitreiking. Welk team is het snelst, heeft de meeste kracht en het beste uithoudingsvermogen?

Duur: 2 uur



Minimaal aantal deelnemers: 12

Maximaal aantal deelnemers: 200

[De spellen van de Zeskamp](#)

STRAND- & LANDACTIVITEITEN

BEACH BOERENGOLF

Oer-Hollands vermaak



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★☆

Boerengolf is een ludieke variant op het traditionele golfspel en kan worden gespeeld op elke strandlocatie. Het is een typisch Hollands spel waarmee je een klomp als club gebruikt. Het parcours bestaat uit 9 holes die verdeelt liggen in de duinen en op het strand. Tijdens de holes spelen we ook een 'neary'. Boerengolf is een leuk groepsuitje en uniek om eens te spelen. Wie wint de 'Boeren Cup'?

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 40

BEACHGOLF

Golfen in het zand



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★☆

Bij de Beachgolf-clinic leer je op het strand afslaan, chippen en putten met normale clubs en ballen. We hebben een afslagplaats waarbij de bal na je slag terugkomt. Beginners kunnen kennismaken met de golfsport en de basistechnieken van het golfen onder de knie krijgen. Gevorderde golfers werken verder aan hun techniek. Een leuk groepsuitje waarbij er ook een winnaar bekend zal worden gemaakt.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 30

BEACHTENNIS

Tennissen in het zand



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★☆

Dit spectaculaire en snelle spel wordt gespeeld in tweetallen met speciale beachtennis rackets. Je hoeft geen tennisser te zijn om dit spel te spelen. Het wordt een spannende competitie tijdens je groepsuitje en beachtennis is ideaal voor teambuilding! Maak nu kennis met beachtennis samen met je collega's, vrienden of familie. Beachtennis is toegankelijk en fun voor iedereen!

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 100

BEACHVOLLEYBAL

Een leuke klassieker



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Geniet van deze populaire strand sport. Het wordt een spannende competitie in het mulle zand. Voorafgaand kan een gezamenlijke warming-up worden gegeven. Laat ons dit weten! Beachvolleybal is een sportieve uitdaging en een gezellige teambuilding activiteit. Deze activiteit kan ook in het Beach Stadium in Scheveningen plaatsvinden. Alle andere stranden zijn ook geschikt. Ga voor een klassiek groepsuitje!

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 250

BLOKARTEN - STRANDZEILEN

Lekker uitwaaien op het strand



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Een blokart is een zeilwagen voor op het strand. Strandzeilen, ook wel blokarten, is makkelijk aan te leren en geschikt voor iedereen vanaf 13 jaar. Je stuurt en bedient het zeil met je handen. Voor je het weet rijdt je met hoge snelheden over het strand! Blokarten kan op de volgende strandlocaties; Noordwijk, IJmuiden, Wijk aan Zee, IJmuiden en op diverse locaties in Zeeland, maar niet op het strand van Scheveningen.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 40

BOOGSCHIETEN

Bulls eye



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Een groepsuitje vol spanning. Maak kennis met deze eeuwenoude sport. Robin Hood is je al voorgegaan! De professionele instructeur leert je de juiste houding en techniek aan te nemen om goed te kunnen boogschieten. Gecombineerd met een dosis concentratie gaat het zeker lukken. Deze activiteit kan op diverse locaties. We brengen het materiaal mee en zetten het op. Raak jij de bullseye?

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 40

BUBBEL VOETBAL

Bumper voetbal in de Bumperz



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★★

Bubbel Voetbal staat garant voor lachen, gieren en brullen om elkaars acties. Wanneer iedereen arriveert en de bubbel ballen ziet, stijgt de spanning. Niemand weet hoe het zal verlopen. Na het fluitsignaal gaan we echt beginnen. Een duwtje naar rechts, BUMP, je komt 2 meter verderop neer en je rolt nog een stukje verder. Hilarisch om te spelen, maar net zo leuk om naar te kijken.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40

CHAMPAGNE-FIETSVAKANTIE

Het knalt, het spuit en het bruist!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★★

600 kilometer hier vandaan is een champagnestreek waar jij samen met je vrienden of collega's naar toe kunt gaan. Vanaf hier zijn er fietstochten van verschillende afstanden. Tijdens deze tocht fiets je door de geweldige champagnestreek. Tussen het fietsen door kom je langs onze geselecteerde champagnehuizen waar de champagne geproefd zal worden. De reis wordt op maat gemaakt.

Duur: 2-3 dagen



Minimaal aantal deelnemers: 6

Maximaal aantal deelnemers: 60

DISC GOLF

Hole in One!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★★

Disc Golf is de frisbee variant van golf. De uitdaging bij dit spel is het werpen van de disc (frisbee) in de polehole, een ronde mand op een standaard. Probeer met je team het Disc Golf parcours in zo min mogelijk worpen af te leggen. Het is voor iedereen een gezellig en uitdagend spel. Disc Golf kun je spelen in een mooie omgeving, zoals op het strand, in de duinen en in parken. Uitstekend geschikt als teamuitje!

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 30

FOOTGOLF

Strand Footgolf



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★

Wie heeft de beste voetbal skills? Footgolf is een combinatie van voetbal en golf! Je speelt met een voetbal en loopt langs diverse holes met verschillende afstanden. Ook kom je langs diverse obstakels in het uitgezette parcours. Footgolf is een gezellige en sportieve activiteit voor op het strand. Perfect geschikt als groepsuitje. Wie wordt het footgolf talent van de dag tijdens jouw groepsuitje?

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 40

GPS-TOCHT

Er zijn meer wegen die naar Rome leiden



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★

Ga op weg zonder routebeschrijving, maar met een GPS-apparaat dat eenvoudig te bedienen is. Tijdens deze GPS-wandeling of GPS-steptocht krijg je verschillende vragen en opdrachten. Teambuilding, communicatie en creativiteit behoren tot de benodigde vaardigheden om de tocht succesvol te voltooien. We maken de GPS-tocht op maat en op locatie. Geschikt als groepsuitje of teamuitje.

Duur: 2 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 250

GPS-TOCHT (EXTRA)

De ultieme teamtocht



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★

Op pad zonder routebeschrijving, maar met een GPS-apparaat dat gemakkelijk te bedienen is. Een GPS-wandeling of steptocht met originele teambuilding activiteiten, opdrachten en quizvragen. Deze GPS-tocht wordt 'op maat' gemaakt. Samenwerking, goede communicatie en gedrevenheid zijn vaardigheden om deze GPS-tocht succesvol te volbrengen. Welke groep levert de beste prestatie en haalt als eerste de finish?

Duur: 3 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 250

GPS-TOCHT (LEIDERSCHAP)

Voor leiders door leiders!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

De GPS-tocht is een reis, waarbij je gaat wandelen en ook gebruik maakt van andere vervoermiddelen. In deze leiderschapsreis zijn speciale teambuilding gerichte groepsopdrachten verwerkt. De kracht van deze GPS-tocht is het nader tot elkaar komen en vertrouwen krijgen in je collega's. Tussen de verschillende teams is er ook een wedstrijdelement. Deze GPS-tocht is een uniek teamuitje!

Duur: 4 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 40

KNOTSHOCKEY

Tamponhockey



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Het is een spel voor iedereen en het wordt gespeeld zonder ingewikkelde spelregels. Het is de veilige variant op het ouderwetse hockey spel, welke geschikt is voor iedereen. Het doel is, om met een schuimen knots en de zachte bal bij de tegenpartij een doelpunt te maken. Deze activiteit is ook erg leuk voor op het strand. Nieuwsgierig? Pak een knots en laat je verrassen, enjoy the game!

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 100

LACROSSE (BEACH)

Teamspirit en samenwerking



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Strand lacrosse, snel en uitdagend! Beach lacrosse is een spectaculaire combinatie van de sporten basketbal, voetbal en hockey. Het is de oudste georganiseerde sport van Noord-Amerika. Doordat de spelers nauw en secuur moeten samenwerken, is dit spel ideaal voor het versterken van de teamspirit! Een gezellige activiteit die goed te combineren valt met andere spellen.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 100

LANDBOARDEN

Vervolg op powerkiten



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Landboarden is het vervolg op powerkiten. Je leert vliegeren met een grote kite op het strand, waarna je op een supersized skateboard (landboard) over het zand wordt voortgetrokken. Vooruit geblazen door de wind kun je een hoge snelheid bereiken. Een spannend en uitdagend teamuitje speciaal voor de sportievelingen. Je kunt onder andere landboarden op het strand van Scheveningen!

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 20

MOUNTAINBIKE CLINIC

Niet bang om vies te worden?



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★☆

Lijkt het jou leuk om te crossen over een modderig bospad? Tijdens onze clinic leer je nieuwe technieken en ga je daar direct actief mee aan de slag tijdens een weergaloze tocht. Erg belangrijk is jouw controle, techniek en balans. Eenmaal begonnen leer je hoe je snel kunt klimmen en afdalen. Er zijn zowel gevorderde als beginnende clinics. Dit op een eigen locatie of op een mountainbikeparcours. Go for it!

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40

POWERKITEN - VLIEGEREN

Laat je slepen door het zand



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★

Powerkiten - Vliegeren is de voorloper van het kitesurfen. We maken gebruik van matrasvliegers van Peter Lynn en Nasawings. Tijdens deze vlieger clinic zijn de vliegers in verschillende maten aanwezig. Vergroot jouw vaardigheden door tricks uit te halen of een sprong te maken. Beleef deze activiteit op het strand van Scheveningen, Katwijk, Wassenaar, Noordwijk, Wijk aan Zee of IJmuiden.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40

TAFELTENNIS

Ping Pong



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Tafeltennis is de snelste balsport van de wereld. Wil je een laagdrempelige teambuilding activiteit met een hoog fun-gehalte dan is een tafeltennis clinic een ideale activiteit. Tafeltennis kun je spelen in een kantoorruimte of in de bedrijfskantine. Tafeltennis kan gespeeld worden als eenmalig toernooi of een bedrijfscompetitie. Neem contact met ons op om deze activiteit op maat neer te zetten.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 100

TENNIS CLINIC

Balletje slaan



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Onder begeleiding van een tennisleraar leer je de kneepjes van het tennissen. Verder kan de tennis clinic geheel worden aangepast aan jouw wensen en kan naast een sportief en fysiek deel, ook een motivatie en mentaal onderdeel worden toegevoegd. Verschillende bedrijven hebben al genoten van de tennis clinics waarbij teambuilding en ontspanning, inspiratie en motivatie een belangrijke rol speelden.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 40

TWIN VOETBAL

Voetballen als een Siamese Tweeling!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Door middel van onze speciale 'duobroeken' ben je met één van je teamgenoten verbonden. Een leuke sportieve teamsport, waarbij goede communicatie zeer belangrijk is! Samenwerken tijdens een leuk spelletje voetbal. Twin Voetbal is een groepsuitje, waarbij je het opneemt tegen collega's of vrienden. Twin Voetbal kun je op het strand spelen, maar ook in het Kyocera Stadion of op de voetbalvereniging.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 12
Maximaal aantal deelnemers: 40

WATERACTIVITEITEN

ADRENALINE EVENT

Snel en stoer!



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆

Fun ★★★★★

Adrenaline Event is voor iedereen die van uitdaging, wind en snelheid houdt! Dit event bestaat uit Powerboot varen en Powerkites. De Powerboot vertrekt uit de haven van Scheveningen, de boot gaat 95 km/h en vliegt zo de Noordzee over. Hierna gaan we naar het strand, waar iedereen de kracht van de wind kan ervaren op zijn of haar niveau met de Powerkites. Dit event is geschikt voor iedereen, van jong tot oud.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 100

KANOËN

Row, Row, Row your boat!



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆

Fun ★★★★★

Het allermooiste van kanovaren is je te laten meevoeren door de kracht van het water. Daarnaast is een goede samenwerking vereist. Vaar onder begeleiding van een professionele instructeur één van de talrijke mooie routes. Kanoën kan zowel in Den Haag als in Delft, maar mogelijk ook bij jou in de buurt. Leuk als teambuilding activiteit, groepsuitje of familiedag! Peddel je mee?

Duur: 2 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 100

POWERBOAT VAREN - RIB VAREN

Adrenaline-kick gegarandeerd!



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆

Fun ★★★★★

Als je op zoek bent naar een spectaculaire activiteit op zee, bijvoorbeeld voor je bedrijfsuitje, groepsuitje, of een lekker dagje uit, kom dan RIB varen! Het RIB varen is geschikt voor iedereen, van jong tot oud. Het eerste stuk door de haven varen we nog rustig en met lage snelheid. Maar op het moment dat we de haven uit zijn gaat het gas open. Binnen no time vaar je je tot wel 95 km/m over het water!

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 6

Maximaal aantal deelnemers: 100

RAFTEN

In de branding!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★★

Raften in Nederland? Natuurlijk! Het mooiste wildwater ligt naast de deur, de branding van de zee. Raften is een sensationele watersport. Onder begeleiding van een ervaren stuurman werk je intensief samen met je collega's, familie of vrienden om de stroming de baas te worden. Dit is goed voor de teambuilding en je beleeft een geweldige ervaring! Ga voor deze stoere en uitdagende watersport!

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40

STAND UP PADDLE - SUP

De nieuwe rage in Nederland!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★★

Stand Up Paddle (SUP) is een combinatie tussen golfsurfen en kajakken. Tijdens het suppen is het de bedoeling dat je jezelf op een groot surfboard, staand met een peddel, in balans houdt en jezelf op snelheid brengt. Hierdoor nemen de golven je mee in de richting van de kant. Suppen is leuk en tegelijkertijd de ultieme fitness workout! Peddel mee tijdens deze gave watersport clinic!

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 20

SURF CLINIC

Spannend en verfrissend!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★★

Golfsurfen is één van de meest leuke watersporten ter wereld! Heb je eenmaal je eerste golf gepakt en de power gevoeld van alle energie die daarbij vrijkomt, dan wil je meer! We willen niets liever dan jou deze 'rush' van energie en vrijheid laten ervaren! Het is de perfecte mix van inspanning en ontspanning. Kom een surf clinic volgen in Scheveningen, Noordwijk of Wijk aan Zee.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40

ZEILEN

Uitwaaien op het water!



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆

Fun ★★★★★

Op zoek naar een sportief en uitdagend bedrijfsuitje, teamuitje, groepsuitje of teambuilding? Kies dan voor zeilen! Tijdens deze clinic leer je onder leiding van een professionele instructeur alle basisprincipes van het zeilen. Je kunt kiezen uit verschillende zeilboten van verschillende grootte. Zeilen is een actieve, maar ook ontspannende activiteit. Kom heerlijk zeilen in Scheveningen of Zeeland.

Duur: 3 uur



Minimaal aantal deelnemers: 6

Maximaal aantal deelnemers: 100

WINTERACTIVITEITEN

BEACHVOLLEYBAL (INDOOR)

Een altijd leuke klassieker!



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★

Tijdens deze intensieve beachvolleybal clinic worden de belangrijkste technieken, spelregels en tips & tricks geleerd. Ook is er een spannende competitie tijdens een beachvolleybaltoernooi. Beachvolleybal is voor iedereen een sportieve uitdaging en een echte teambuilding activiteit. We maken gebruik van verschillende indoor beachhallen. Denk bijvoorbeeld aan Lindobeach, La Playa, Trixs of The Beach.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 100

BEACHVOLLEYBAL GLOW IN THE DARK

Beachvolleybal in het donker!



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★

In een donkere zaal wordt er gesport waarbij het enige licht blacklight is. De lijnen en netten worden afgeplakt met fluoriserend tape, zodat ze oplichten door de blacklight lampen. De ballen zijn ook glow in the dark. De teams kunnen zich van andere teams onderscheiden doormiddel van glow-verf. Deze spannende activiteit kan in een indoorhal of op een indoorstrand worden gespeeld.

Duur: 3 uur



Minimaal aantal deelnemers: 40

Maximaal aantal deelnemers: 100

DE MOBIELE ESCAPE ROOM

Kan jij ontsnappen?



Vraag een offerte aan

Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★

Laat je opsluiten en zorg dat je zo snel mogelijk weer buiten staat. Deel je kennis, want in je eentje lukt het niet. Maak gebruik van de attributen, zoek naar aanwijzingen en voer opdrachten uit. Niets is wat het lijkt! Waan jezelf in het atelier van Michelangelo, of in Einsteins woonkamer. Wees slim, creatief en werk vooral goed samen. Deze Mobiele Escape Room kan op elk gewenste locatie klaarstaan.

Duur: 2 uur



Minimaal aantal deelnemers: 25

Maximaal aantal deelnemers: 120

HET MOORDDINER

Een bloedstollend diner



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★ **Fun** ★★★★★

Wat is er nou leuker tijdens een etentje dan je vast te bijten in een goed mysterie? Iedereen is verdacht en wie kun je nog vertrouwen? Wie spreekt de waarheid? Een heerlijke maaltijd in een winters jasje met bloedstollende wendingen en onverwachte gebeurtenissen. Iedereen is verdacht en misschien ben jij zelf wel de moordenaar... Boek dit lugubere etentje, dan heb jij in ieder geval een alibi..

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 30

Maximaal aantal deelnemers: 100

MINUTE TO WIN IT

Een race tegen de klok!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★ **Fun** ★★★★★

Een geweldig spel gebaseerd op de wereldberoemde TV Show. 60 seconden per vaardigheidsoopdracht! Allemaal afwisselende kleine opdrachten met verschillende moeilijkheidsniveaus. De teams spelen tegen elkaar en het team dat de meeste punten heeft wint het spel! Leuk als teambuilding activiteit, groepsuitje, teamuitje of bedrijfsuitje. Ga jij samen met je familie of vrienden de uitdaging aan?

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 100

CREATIEVE WORKSHOPS

BAMBOESTIEKEN

Creatief en verslavend!



Vraag een offerte aan

Fit ★☆☆☆☆

Fun ★★★★★

Bamboestieken is een teambuilding activiteit waarbij je met behulp van bamboestokken en elastiek een toren, piramide of een ander object gaat bouwen. Je zult moeten communiceren om tot een goed resultaat te komen. Bamboe bouwen is een intensieve workshop vol creativiteit, die een beroep doet op het samenwerkingsvermogen. Je bouwt namelijk aan een sterk en mooi object, en aan een echt team.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 250

GRAFFITI

Bewegen op het doek!



Vraag een offerte aan

Fit ★☆☆☆☆

Fun ★★★★★

Bij de graffiti workshop staan creativiteit en teambuilding centraal. Het is een creatieve manier om een bedrijfsuitje of teamuitje te vieren. Tijdens deze graffiti workshop krijg je een instructie van onze professionele graffiti artiesten. Na de instructie ga je individueel of in groepen graffiti spuiten. Je krijgt één of meerdere thema's, waarmee je een kunstwerk gaat maken, bijvoorbeeld in het teken van jouw bedrijf.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 250

JONGLEREN

Durf los te laten!



Vraag een offerte aan

Fit ★☆☆☆☆

Fun ★★★★★

Leren jongleren? Een zeer veelzijdige jongleur laat zijn beste trucs zien met prachtige acts. Ballen, diablo's, devil sticks, gekleurde ringen... echt álles gaat de lucht in. Een workshop jongleren is een laagdrempelige teambuilding activiteit geschikt voor ieder bedrijf. Je kunt kijken wat de jongleur allemaal kan, maar je gaat ook zelf jongleren natuurlijk! Jongleren is een actieve workshop voor iedereen.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 250

LIGHT ART

Wees creatief!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Een Light Art workshop is leuk om met je vrienden, familie of collega's te doen. Je leert verschillende technieken die je meteen kunt toepassen op het kunstwerk dat jullie gezamenlijk gaan maken. Samenwerking, creativiteit en improvisatie staan centraal. Het kunstwerk is pas zichtbaar nadat de foto's zijn gemaakt. Een Light Art workshop is uitstekend geschikt als teambuilding activiteit.

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 40

PERCUSSIE

Alle remmen los!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Maak kennis met de Afrikaanse trommelcultuur door te spelen op djembés. Onder begeleiding van een professional komen de Afrikaanse ritmes tot stand. Tijdens deze percussie workshop worden de handen en de voeten intensief gebruikt. Het gaat om timing en gevoel. Een percussie workshop is daarom ook zeer geschikt voor teambuilding. Een geweldige groepsactiviteit, als bedrijfsuitje of strandactiviteit.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 250

PUB QUIZ

Weet jij het antwoord?



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Weet jij wie van je vrienden of collega's de meeste kennis heeft? Een Pub Quiz is een zeer geschikte binnen activiteit, zelfs voor grotere groepen. De quizmaster leidt je door een vijftal rondes, bijvoorbeeld algemene kennis, logo's herkennen en de ogen herkennen van beroemdheden. In verschillende teams zullen jullie de strijd aangaan. Ideaal als teambuilding activiteit of bedrijfsuitje.

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 250

SMOOTHIES & MOCKTAILS WORKSHOP

Gezond en lekker!



Vraag een offerte aan

Fit ★☆☆☆☆

Fun ★★★★★

Tijdens deze workshop Smoothies & Mocktails leer je zelf je eigen gezonde drankje te maken. De workshop begint met een korte uitleg over de Smoothies en Mocktails (gezonde cocktails, zonder alcohol). Er worden tips gegeven over wat je wel en niet in je smoothie moet doen en je leert welke variaties er allemaal zijn. Ervaar hoe snel en eenvoudig het kan zijn. Ideaal als teambuilding activiteit of bedrijfsuitje.

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 40

SPEL DER VERBEELDINGSKRACHT

Out of the box



Vraag een offerte aan

Fit ★☆☆☆☆

Fun ★★★★★

Op zoek naar een echte teambuilding activiteit? Kies dan voor het Spel der Verbeeldingskracht. Het doel van het spel der verbeeldingskracht is om met jouw team de opdrachten het beste te volbrengen. Het is een creatief spel met een hoge amusementswaarde. Onderdelen van het spel zijn het schimmenspel, het verboden woord, tekenen, neurieën en vragen. Een leuke indoor groepsactiviteit!

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 40

VR ROOM

Virtual Reality!



Vraag een offerte aan

Fit ★☆☆☆☆

Fun ★★★★★

Wil je naar het heelal, scuba duiken, actief boksen in de ring, lopen over wolkenkrabbers of racen door een woestijn? Geniet van een nieuwe ervaring en speel samen of tegen je collega's. Virtual Reality is een technologie waarbij je een bril op je hoofd zet en jezelf in een andere wereld waant. Wil jij echt iets nieuws doen tijdens je bedrijfsuitje, boek dan de VR Room.

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 100

SPORTIEVE CLINICS

AIKIDO

Een zelfverdedigingskunst!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Op zoek naar een teamuitje? Ga voor aikido! Aikido is zuiver defensief en kent dus geen aanvalstechnieken. Er wordt tijdens deze aikido clinic veel aandacht besteed aan de filosofische principes van deze verdedigingskunst. Aikido is ook heel goed toepasbaar in de dagelijkse praktijk. Bijvoorbeeld op kantoor, tijdens vergaderingen, telefoongesprekken, maar ook thuis of tijdens het sporten.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40

BOKS CLINIC

Vecht je fit!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Tijdens deze workshop boksen leer je de basisbeginselen van het boksen. Boksen draait om observeren, coördineren, anticiperen en reageren op je tegenstander. Een boks clinic kan daarnaast goed worden ingezet als een spannende aanvulling voor trainingstrajecten. Iedereen kan meedoen! Kies voor een uitdagende vechtsport als groepsuitje. Ga jij deze lichamelijke en geestelijke uitdaging aan?

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40

BOOTCAMP ARMY

Stoere workout met materiaal!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Bootcamp army is een outdoor training voor bedrijven in army stijl, waarbij kracht, interval, samenwerking en conditie zorgen voor een total body workout. Het is geschikt voor zowel beginnende als gevorderde deelnemers. Tijdens deze bootcamp clinic daagt een fanatieke instructeur je uit, waardoor de teambuilding van jouw bedrijf wordt vergroot. Heb jij genoeg power en doorzettingsvermogen?

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40

BOOTCAMP WORKOUT

Maak gebruik van de omgeving!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★☆

Bootcamp workout is een intensieve outdoor training waarbij Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht en Snelheid (CLUKS) zorgen voor een total body workout! Tijdens deze workout word je uitgedaagd en gestimuleerd, waardoor je zowel conditie als kracht opbouwt. Je maakt alleen gebruik van wat er in de omgeving te vinden is. Deze bootcamp workout is geschikt als bedrijfsuitje, groepsuitje of teamuitje.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40

CAPOEIRA

Een energieke zomerdans!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★☆

Capoeira is een combinatie van muziek, acrobatiek, dans en gevecht. Energie, fun en actie zijn stuk voor stuk termen die uitstekend weergeven wat je kunt verwachten bij deze workshop. Tijdens deze workshop leer je verdedigings- en aanvalstechnieken door middel van sierlijke bewegingen. Geniet van deze dansende vorm van vechtsport, waarbij interactie en swing centraal staan.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 250

CHI KUNG

Breng lichaam en geest in balans!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★☆

Chi Kung is ideaal om lichaam en geest weer in balans te brengen. Het kalmeert je hoofd en maakt je lichaam sterker en soepeler. Bij Chi Kung leer je te ontspannen en je gedachten te kalmeren. Bovendien verhoogt Chi Kung het concentratievermogen, de creativiteit en je leert je beter te focussen. Verder helpt het om stress te verminderen. Ook ideaal als teambuilding activiteit voor je bedrijf.

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40

CORE STABILITY TRAINING

Plezier beleven en werken aan je fitheid!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Ga jij voor een uitdagend trainingsprogramma? Deze workout is bedoeld om je buik- en rugspieren te versterken. Hierdoor verbetert je houding en kun je gemakkelijker en vooral beter zitten en/of tillen, bijvoorbeeld tijdens je werk. Tijdens deze core stability training doen we de meeste oefeningen op de BOSU-Ball. Je zult versteld staan van het snelle resultaat! Doe jij mee?

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 24

HIP HOP - STREETDANCE

Gooi alle remmen los!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Streetdance is een mix van funk, jazz en hip hop. Streetdance wordt niet alleen door jongeren beoefend, maar ook door ouderen en er wordt veel plezier aan beleefd, door zowel mannen als vrouwen. Deze workshop is ideaal als teambuildingsdag, personeelsuitje of vrijgezellenfeest. De hip hop / streetdance clinic wordt met enthousiasme en vol energie gegeven!

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 100

JIU JITSU

Verdedigingskunst?



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Jiu Jitsu is een serie afweerbewegingen en grepen, uitgevoerd met de handen, armen en benen. Jiu Jitsu vereist kalmte, overleg en snelheid. Deze sport legt de nadruk op de verdediging en niet op de aanval. Kracht speelt geen grote rol, maar toch leer je in enkele seconden je aanvalleur uit te schakelen. Het beoefenen van Jiu Jitsu bevordert drie Z's: Zelfvertrouwen, Zelfbeheersing en Zelfbescherming.

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 40

LOOPTRAINING

Looptrainingen op maat, op ieder niveau!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Running is hot! Samen met collega's werk je onder professionele begeleiding en op verantwoorde wijze aan je gezondheid. De looptraining kan als eenmalig worden gehouden of we kunnen samen een programma opzetten ter voorbereiding op een hardloopevenement. Leer beter, soepeler en sneller hardlopen onder begeleiding van verschillende looptrainers. Loopt jouw bedrijf al mee?

Duur: 1,5 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 40

MEDITATIE

Vipassana



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Je maakt kennis met de basistechnieken van meditatie, de filosofie erachter en de voordelen. Daarnaast krijg je handvatten om op meerdere korte momenten gedurende de dag weer even op te laden. Mediteren hoeft helemaal niet moeilijk te zijn en de voordelen zijn groot. Leer hoe je in het hier en nu kan leven. Leuk als teamuitje, bedrijfsuitje of als start van de dag. Geef je op voor deze vitaliteitstraining!

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 20

PILATES

Body, Mind en Spirit!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Pilates is een trainingmethode voor jong en oud. Pilatesoefeningen worden uitgevoerd met de nadruk op de juiste balans tussen kracht, soepelheid en correcte ademhaling. Daarnaast is pilates goed tegen schouder-, nek- en onderrugklachten. Ook verbetert pilates de fysieke en mentale gezondheid. De resultaten zullen snel merkbaar zijn in het dagelijks leven! Ontdek zelf hoe prettig pilates is!

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 40

SALSA

Let's dance!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Heb jij altijd al salsa dansen willen leren? Kies dan voor een salsa workshop! Tijdens deze workshop leer je op een leuke manier onder begeleiding van een professionele instructeur de basispassen van de Zuid-Amerikaanse dans. Het is een laagdrempelige workshop zodat iedereen mee kan doen. Leuk als teamuitje of bedrijfsuitje. Leer deze dansstijl ervaren en swing gezellig mee!



Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 250

SCHERMEN

Maak kennis met deze oeroude sport!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Als start van de clinic word je allereerst in je schermtenue gehesen. Haal vervolgens met je floret, degen of sabel in de hand alles uit de kast, om jouw tegenstander op zijn of haar lichaam te raken. Jong of oud, sportief of minder sportief, deze clinic schermen is voor iedereen goed te doen. Ben jij in staat je collega's te verslaan? Schermen kan vrijwel op elke gewenste locatie.



Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10
Maximaal aantal deelnemers: 100

SQUASH CLINIC

Maak gebruik van de wanden om je heen!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Een squash clinic is de ideale combinatie tussen sport en gezelligheid en uitstekend geschikt voor teambuilding. Het lijkt op tennis, maar is totaal anders. Zo sta je náást jouw tegenstander, mag je gebruik maken van alle wanden om je heen en is de bal van rubber. We bieden je een sportieve uitdaging op elk gewenst niveau. We eindigen met een competitie. Wie wordt jullie squash kampioen?



Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 40

TAI CHI

Beweeg op de elementen van de energieleer!



Vraag een offerte aan

Fit Fun ★★★★★

Tai Chi ziet eruit als een reeks vloeiende bewegingen, die ontspannen en rustig worden uitgevoerd. Tai Chi oefeningen helpen de spieren en gewrichten los te houden, dragen bij aan een goede houding en geven energie. Iedereen kan Tai Chi beoefenen. Tai Chi is geschikt als bedrijfsuitje, teamuitje of groepsuitje. Een tai chi workshop is ontspannend, brengt mensen in beweging en draagt bij aan de teamspirit.

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 40

YOGA

Ben je in balans?



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★ **Fun** ★★★★★

Wil je de juiste balans vinden tussen bewegen en ontspannen? Ga dan voor een inspirerende yoga workshop! Yoga zorgt ervoor dat lichaam en geest krachtiger worden. Je voelt al snel resultaat; spieren voelen sterker, de ademhaling verloopt soepeler en je voelt je ontspannen. Zeker wanneer de sessie plaatsvindt in de frisse lucht op het strand. Je zult merken dat je meer energie krijgt.

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 40

ZELFVERDEDIGING

Conditie, kracht en snelheid



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★ **Fun** ★★★★★

Tijdens deze clinic zelfverdediging leer je jezelf te verdedigen onder deskundige leiding van een professionele instructeur. Deze clinic zelfverdediging is erg geschikt om je conditie, kracht, techniek en snelheid te verbeteren. Er komen verschillende stoten, trappen, bevrijdingen en grepen aan bod in deze clinic. Iedereen kan meedoen. Bovendien is deze clinic erg geschikt voor teambuilding in je bedrijf.

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8
Maximaal aantal deelnemers: 40

ZUMBA

Dans en sport!



Vraag een offerte aan

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

Binnenkort een bedrijfsfeest, vrijgezellenfeest of teambuilding activiteit? Boek dan nu een zumba workshop! Zumba is een fitness fenomeen op dynamische en aanstekelijke Latin-, Merengue-, Salsa-Flamenco-, en zelfs Hiphop-muziek. Elke zumba workshop is een feestje en het heeft hierdoor een hoog fun-gehalte. Ongeacht je niveau zorgt deze workshop ervoor dat iedereen meedanst!

Duur: 1 uur



Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40



Gevers Deynootweg 93A - 2586 BK Den Haag
info@a-wayevents.nl - 070 359 6786 - www.a-wayevents.nl