



## **Gott och blandat**

*Endast ett urval av alla aktiviteter som Ni kan boka hos oss, kontakta oss vid frågor och bokning!*

### **5-Kamp inomhus** (som Ni styr själva)

**2000.- + 100.-/pp**

*Vi ställer i ordning stationerna.*

*(Minibasket, Poker-dart, minigolf, elchocken, labyrintbräda.)*

*En öl alt cider/pp och lite tilltugg under tävlingen ingår. Pris till vinnande lag.*

### **Boule, inne eller ute!**

**2000.- + 200.-/pp**

*Tävlingen styr Ni själva. Starta med Baskerpåtagning och en liten Pernod. En*

*Öl alt Cider och lite tilltuggserveras under tävlingen. Priser till vinnande lag.*

*Som minne från kvällen får alla deltagare behålla en basker.*

### **Qigong**

**195.-/pp min pris 5500.-**

*Qigong betyder livskraftsträning eller vitalitetsövningar. Rörelserna som utförs långsamt och mjuk passar gammal som ung. Avspänningen från qigongen ökar både koncentrationsförmågan och välbefinnandet, en perfekt start på dagen! Aktiviteten utförs på entrésolen i ljushallen, vilket ger er en härlig utsikt över Mälaren!*

### **Kulinarisk tipspromenad**

**2200.- + 200.-/pp**

*Gör en resa genom matens värld! Tipspromenaden är snitslad genom hela huset och Ni stöter på olika smaker och er kunskap sätts på spel. Sex olika stationer tar Ni er igenom och det är pris till vinnande lag/person.*

### **Lastbergsäventyret!**

**415.-/pp (min pris 9900.-)**

*Ett äventyr för hjärnornas kamp där ett antal lurigheter och klurigheter placerade runt om anläggningen skall lösas inom en viss tid. Gruppen delas in i ca 6 personer per lag. Målet med aktiviteten är att försöka att lösa så många uppdrag som möjligt och intjäna poäng utan förluster. Efteråt samlas alla lag och då är det också upp till bevis under mycket glada former!*

**Tid** 2-3 timmar

### **420 sekunder**

**300.-/pp (min pris 5500.-)**

*Tävlingen bygger på att man i lag möter varandra parallellt i 6 olika övningar, och under tidspress måste jobba tillsammans för att lyckas. Det lag som samlat ihop flest poäng efter den sista övningen, står som segrare. Deltagarna kommer*



*att få nyttja hela sitt förråd av uthållighet, intelligens, humor och planering samt testa sina gränser, fast mer mentalt, än fysiskt. Aktiviteten passar alla på företaget, såväl gammal som ung!*

**Tid 1,5 tim**

### **Musikfrågan**

**Min pris 7200.- (10-99 pers)**

*En rolig och engagerande musikalisk upplevelse som passar perfekt som avslutning på en hektisk konferensdag, uppvärmning inför middagen, till kaffet eller pubafton.*

**Tid ca 1 tim**

### **Utomhusjacuzzi**

**1750.- /h 2700.- /2h**

*Precis utanför relaxavdelningen finns vår utomhusjacuzzin. Sitt ute i naturen och njut under himlen! Det finns 8 sittplatser.*

### **Fyrhjulings safari**

**850.-/pp (min pris 9500.-)**

*Ni beger sig ut i skogarna kring Lastberget och får uppleva naturen på nära håll! Fartfylld och uppskattad aktivitet!*

### **En tur på Mälaren med RIB-Båtar**

**från 7500.-/båt (8-12p/båt)**

*Välj mellan att starta Er konferens på Mälaren, åka till Birka, Skokloster eller till en vacker ö och grilla korv.*

*Ni kan utgå från Lastbergets ångbåtsbrygga.*

### **Provningar på Lastberget**

**3500.- (exkl dryck)**

*Lär Dig känna skillnaden mellan olika druvor i vinet eller hitta Din whiskyfavorit! Vin, whisky, öl, choklad, druvor, barkurs, cognac, te mm*

### **Paparazzi**

**995.-/lag (min pris 5500.-)**

*En fototävling där ni ska hinna fotografera så många saker som möjligt! Med hjälp av karta och bilder hittar ni platser där laget ska fotograferas i olika situationer. Givetvis finns det riktiga paparazziuppdrag också, som att i smyg ta kort på ett annat lag när de utför uppdragen... En otroligt rolig och spännande aktivitet!*



## **Laserlerduveskytte**

5500.- + 200.-/pp (min 7500.-)

*Ett miljövänligt och ofarligt sätt att uppleva spänningen av lerduveskytte i både dagsljus eller mörker. Ni använder riktiga hagelgevär som är modifierade med avancerad elektronik tillsammans med plastduvor.*

## **Hjärt –lungräddning, HLR-kurs**

från 10 000.-

*Ett hjärtstopp kan ske när som helst och idag vet vi att chansen att överleva ett hjärtstopp ökar med 2-3 ggr om HLR påbörjas i tid. Utbildningen följer Svenska Rådets hjärt-lungräddnings utbildningsprogram och varje deltagare får mycket praktisk övning. Varje deltagare erhåller också ett kompetenskort som bevis på genomgången kurs.*

## **Paintball**

5500.- + 650.-/pp

*Adrenalin och taktik i en härlig kombination! Turneringen kan arrangeras både i skog och på uppbyggda banor. Arrangören har all säkerhetsutrustning och skyddskläder.*

*Alla priser är ex moms. Reservation för ev prisförändring.*

