

AKTIVITETER PÅ FAGERUDD

MÄLARDALENS MESTA MÖTESPLATS

Konst och musik

VERNISSAGEMÅLNING

Ledsagade av en konstnär får deltagarna i grupp skapa konstverk. Efteråt blir det vernissage. Det blir vackra tavlor att ta med hem. Samarbete, kreativitet och massor av skratt!

MUSIK - UNDERHÅLLNING

Trubadur

Musiklek 1 timme eller en hel kväll med dans.

Trubadur med akustisk gitarr + lek efter middagen.

Spelman

Historier om mylingar och Näcken, spelar nyckelharpa, kohorn och fiol.

Det finns många förslag, kontakta oss för offert.

På egen hand

I NATUREN

Man behöver inte boka en ledarledd aktivitet för att få fina upplevelser tillsammans eller på egen hand. Det är lätt att ta sig ut i naturen runt Fagerudd.

Fageruddsåsen bjuder på barrskogsfrid och utsikt. En lätt tipspromenad kan ni få låna av oss och vi kan även sätta upp den åt er, mot en mindre avgift, om ni vill spara tid. I receptionen finns karta över Fageruddsåsen, med den i handen får du bättre överblick.

Mälaren ger lugn och ro, antingen när du går ut på isen då den ligger tjock på vintern (kolla med oss först, vi har också isdubbar att låna ut) eller då du lånar en av våra fyra kanadensare och paddlar ut på en tur.

Det finns kubbspel, boule och brännbollsgrejer att låna. Spela på fotbollsplanen eller var som helst på Fagerudds område.

Som gäst på Fagerudd är du också välkommen att nyttja våra bryggor för ett morgon- eller kvällsdopp och solbad.

Reservation för Näckenbryggan när vi hyrt ut bastun.

Drycker

PROVNING AV VIN, ÖL ELLER WHISKY

Minst 4 sorter provas under ledning av en kunnig och erfaren person, som även berättar om dryckerna, deras historia, tillverkningsätt och innehåll. Tidsåtgång ca 1,5 timmar.

AVSMAKNING VIN, ÖL, SINGEL MALT ELLER MACKMYRA WHISKY

Det här är en lättillgänglig och rolig variant av dryckesprovning. Välj vilken dryck du vill prova och beställ genast. Tre drycker per provning och ingen begränsning nedåt för antal personer. Beställ gärna på plats istället för drink före maten.

DRINKSKOLA - TILLVERKA ER DRINK FÖRE MATEN

Under trevliga former får ni veta lite om olika smakers samklang och drinkars historia och innehåll. Ni får prova på att blanda, skaka, röra ihop olika drinkar och blanda till din egen drink före maten tillsammans med en utbildad bartender. Tidsåtgång ca 1 timme.

EGNA AKTIVITETER I SPORThALLEN

Den stora sporthallen, 18*36 m står till gästernas förfogande för aktiviteter. Där finns möjligheter att spela innebandy, pingis, tennis, badminton, kubb, brännboll, handboll, basketboll eller dansa och leka.

Musikanläggning finns att tillgå, boka den i förväg.

Bastu och omklädningsrum - för en skön stund efter.

Tag med badlakan från rummet eller be oss lägga ut mot en mindre kostnad.

PICKNICK

Ta eftermiddagskaffet som picknick! Vi packar det i korgar som ni tar med till utsikten på Fageruddsåsen eller annan lämplig plats. Mot en mindre avgift kör vi ut det åt er så ni kan gå och svänga med armarna som ni vill och ändå fika ute!

Kropp och själ

Följande pass kan genomföras utomhus eller inomhus i en av våra många lokaler, beroende på väder och storlek på grupp.

QIGONG

Prova kinesernas lättsamma och uppiggande gymnastik. Vi provar olika tekniker och får röra oss som lejon, björnar, apor och utföra andra spännande rörelser. Lätt att göra, passar alla! Tidsåtgång ca 45 minuter

YOGA

Prova på klassisk dynamisk yoga. Rörelser som mjukar upp och påverkar hela kroppen inklusive inre organ. Mjuka kläder och barfota rekommenderas. Duscha gärna före men inte efter, eftersom vi bygger upp en massa bra energi och värme, som vi inte vill bli av med. Yoga kan utföras av alla - på sin egen nivå. Tidsåtgång ca 1 timme.

SKRATTYOGA

Det är inget skämt, tvärtom! Skrattet ger bieffekter som avspänning, mindre stress, sammanhållning, kreativitet. I Indien finns en stor rörelse där människor samlas regelbundet för att skratta tillsammans. Unna er en uppskrattning!

MASSAGE

Unna dig en skön massage, 25 eller 50 minuter. Boka gärna i förväg. Är det många som vill ha massage kan vi ordna flera massörer om vi vet behovet i förväg.

Kondition och träning

I vår sporthall kan du boka ett träningspass för din grupp. Duschar och bastu finns tillgängliga efter avslutningen. Vi samarbetar med A3 träningscenter i Enköping. Passet tar ca 1 timme inkl avslappning. Du kan välja mellan följande pass:

BODY STEP

lägger vikten på allsidighet och variation. Med hjälp av en låda som man kan ställa in olika höjd på och bra musik så är det lätt att få en bra allroundträning med både kondition och styrka. Body step passar alla eftersom du själv väljer höjd på lådan och anpassar dina rörelser efter vad du klarar

BODY COMBAT

är passet för dig som vill träna hjärnan och hjärtat. Till motiverande musik och med en kombination av olika självförsvarsdiscipliner, som t.ex. Karate, Kung-fu och Thaiboxning, tränar du kondition och fokusering.

BOBAT

är för dig som vill ha ett pass med fokus på bålstabilitet. Med pilates/bobat-boll som hjälpmedel tränar du balans, styrka och stabilitet. Bobat är för alla. Kom och prova!

AEROBOX

kan alla vara med på. Med träning utvecklad från boxningen ger aerobox en allsidig träning. Det är bara att dra på sig handskarna och ta hjälp av gummibandet och njuta av en timmes träningspass med slag och bälträning.

MEDELGYMPA ELLER AEROBICS

Ett klassiskt gympapass med härlig musik och glada rörelser eller ett aerobicspass med lite mer steg och koordination.

Fagerudd sporthall

GYM

I anslutning till vår sporthall finns ett nyinrett gym med spinning, styrketränningsredskap, roddmaskin. mm. Det står till ert förfogande utan kostnad.

SOLARIUM

Låna gärna vårt solarium som finns mellan omklädningsrummen i sporthallen.

BASTU

Dam- och herrbastu med varsin relax finns vid sporthallen, vi sätter på bastun vid intresse och du får vara där utan kostnad när du är på Fagerudd på konferens.

Näcken - Fagerudds klassiker

Isvakdopp, morgondopp, svettas ut och koppla av i bastun, kanske med en öl i handen. Svalka av kroppen med ett dopp i sjön. Allt från 25 till 0 grader, beroende på årstid. En höjdare är att bada isvak! Det är många som upptäckt detta just på Fagerudd, trots stor skepsis från början!

Den vedeldade baljan är skönast när det är vinter. Tänk att sitta i 38-40 gradigt vatten när det ångar runt omkring och nackhåret fryser till istappar.

I relaxen finns en kyl, fylld med olika sorters öl, vin, mineralvatten och läsk. Där tar ni det ni önskar och vi räknar av när ni lämnat Näcken. Ska ni betala var och en för sig - skriv upp det du tar på en lista, så sätts det upp på rummet.

Lappkåtan

Klädsel vid aktiviteter i kåtan: Ömma kläder och skor anpassade efter väderleken. Det är utomhus och man sitter vid en mysig, men dock rökig öppen brasa. Vid temperaturer under -10 grader reserverar vi oss för att genomföra aktiviteter i kåtan.

ÄTA MIDDAG

Ät en tre-rätters middag i Lappkåtan, där man delas upp i grupper som får olika uppgifter som att duka och dekorera borden, lägga upp maten, bära tallrikar, servera drycker osv tillsammans med personal från Fagerudd. Max 20 personer.

MYSIGT TILLSAMMANS

I Lappkåtan kan gruppen samlas runt brasan och ta en härlig varm dryck, t ex vintoddy, eller en riktigt chokladdoftande Lumumba. Drink före maten, eftermiddagsfika eller grilla korv är andra enkla aktiviteter som passar.

LAPPSKOJ - EN KLASSIKER PÅ FAGERUDD

I Lappkåtan arrangeras den klassiska aktiviteten på Fagerudd Lappskej: En händelserik kväll med aktivitet och måltid i vår egen Lappkåta. I arrangementet ingår drink med tilltugg, tre-rätters måltid, samt en teambildande tävling.

Måltid: Välj någon av våra Lappskejmenyer.

MATLAGNING MED GOURMETKOCK

Här är två roliga aktiviteter tillsammans med en riktig kock! Jobba tillsammans och få lite tips, som kan komma till användning i köket där hemma! Antingen som tävling - Gourmetpokalen, eller laga mat tillsammans under avspända former - Matlaget.

Gourmetpokalen

Grupperna får identiska råvaror och resurser och ska komponera och tillaga en 3 - rätters middag! Man ska också göra en motivering och beskrivning av den meny som är tillagad. Varje rätt provsmakas och bedöms av kocken. Vinnarna av den bästa kompositionen av smak, ögonfägnad och presentation, blir vinnarna till den gyllene GourmetPokalen.

Matlaget

Varje grupp tar hand om en rätt, det är ingen tävling! Med hjälp av den förutbestämda menyn och de resurser som finns, ska grupperna laga till en 3-rätters middag under överinseende av kocken. Maten avnjuts i den takt som ni själva önskar...

Komma ut på Mälaren

UPPLEV MÄLARENS NATUR OCH KULTURHISTORIA PÅ SPÄNNANDE OCH SÄKRA RIB-BÅTAR ÄVENTYRSKULTUR SOM BÅDE VÄCKER INTRESSE OCH ÖKAR ADRENALINET!

Vår partner Agapi Charter AB vill introducera RIB båten som ett nytt och säkert sätt att färdas på sjön. Totalupplevelsen är det viktiga, inte att färdas snabbt och "häftigt" även om den ingrediensen finns om så önskas. Med miljövänliga och tysta fyrtaktsmotorer är ambitionen att på ett roligt och säkert sätt få uppleva den fantastiska natur som finns i Mälaren. Detta kryddat med intressant kulturhistoria borgar för ett fantastiskt minne – oavsett vädret...

TILL GRÖNSÖO MED RIB

Iklädda varma och säkra sjökläder ger vi oss iväg. Turen går genom ett skärgårdsligt Mälaren på en ordentlig tur. Efter ett tag ser man, högt på sin kulle, djärvt utskjutet mellan glittrande Mälarfjärdar, Grönsöö slott, ett minnesmärke från tidig svensk stormaktstid där familjen von Ehrenheim sedan sekler bor och verkar. Här kan vi göra en längre paus för att se slott, park, utställning och det unika snäckhuset eller en kortare paus. Tillbaka tar vi den östra passagen via Svinnegarnsviken till Fagerudd. En underbar resa på Mälaren.

Tid ca 3 timmar inkl 1 timmes stopp på Grönsöö.

BIRKA PÅ BJÖRKÖ

Den här turen tar oss mot Prästfjärden och vidare mot en av Sveriges främsta kulturskatter; Birka på Björkö. Där gör vi ett kort stopp för att besöka museet, insupa den historiska atmosfär och naturskönhet som karaktiserar Vikingarnas huvudort och naturligtvis, smaka vikingamjöd.

Hemfärden går öster om Arnön och tillbaka till Fagerudd.

Resan tar ca 3 timmar inkl 1 timmes stopp på Birka.

RESA TILL FAGERUDD FRÅN STOCKHOLM

Vi startar från valfri brygga inne i Stockholms stad och börjar färden in i Mälaren med att se halva Stockholm från vattnet. När vi lämnar Stockholm åker vi i rask takt mot Birka (valfritt stopp) dit tar det ca 1 timme. Därefter tar vi sikte norrut och passerar en, för de flesta, okänd del av Mälaren. Ankomst till Fagerudd efter ytterligare ca 1 timme. En fantastisk resa genom det naturvackra Mälaren, en bra start på konferensen! Beräknad tid: 3 timmar inkl stopp 1 timme på Birka

UPPLEV MÄLAREN PÅ EN NORD WEST YACHT

För det mindre sällskapet med höga krav på komfort rekommenderar vi en tur med en Nord West 355, "Shirel II". Grupper upp till 8 personer reser bekvämt, kanske med ett glas champagne i handen och med mat ombord. De turer vi rekommenderar är samma som för RIBen men med lite andra tidsuppskattningar enligt nedan.

Beräknad tid: 3 timmar restid inklusive 1 timmes stopp.

Äventyr och upplevelser med Puls

PULS är ett aktivitetsföretag som genomför spännande och utvecklande aktiviteter på Fagerudd. Puls betyder Personliga Upplevelser och Lärorika Strapatser och det är precis det som skapas! De är proffs på att hitta rätt aktivitet för rätt tillfälle och grupp. Efter mångårigt samarbete har vi stort förtroende för PULS. Här är några av de populäraste aktiviteterna med PULS

420 SEKUNDER

En tävling som passar alla såväl gammal som ung! Deltagarna ska utföra ett antal roliga övningar under tidspress. De kommer att få nyttja hela sitt förråd av skämtlynn, uthållighet, intelligens och planering.

Gruppen delas in i lag som möter varandra parallellt i en grundserie om 5 övningar samt i en final. Det lag som fått flest poäng i grundomgången kommer att få en viss tids försprång inför finalövningen, men än kan vem som helst vinna! Vid varje övning har laget 7 minuter på sig att lösa uppgiften, därav namnet 420 sekunder. Sunt förnuft, planeringsförmåga, lagmoral, mod, kreativitet samt en stor portion humor är bra egenskaper för det lag som blir den slutgiltiga vinnaren och får ta emot den ärofyllda 420 sekunderpokalen!

Inga speciella kläder krävs.

Tidsåtgång: ca 80 minuter. 8 - 70 personer.

ÄVENTYRSUPPDRAGET

En utmanande tävling där kreativitet och humor premieras. Deltagarna delas in i lag om ca 6-8 personer. Varje lag får en ryggsäck med hjälpmedel för att lösa olika uppgifter. Bland annat finns en polaroidkamera, en plastpåse, ett snöre, lite ballonger, en tygbit samt ett uppdragshäfte i ryggsäcken. Tävligen går ut på att lösa så många uppdrag som möjligt under den tid som står till förfogande.

Detta är en aktivitet som alla kan vara med på!

Varje lag får samma uppdrag att lösa. Uppdragen kan vara olika, utmana smaklöckarna, konstruera olika saker, lösa gåtor och knäcka koder, ta kort på varandra i omöjliga situationer eller uppdrag som är konstruerade så att flera lag måste samarbeta sig fram till en lösning!

Uppdragen poängbedöms och värdesätts sedan efter hur svårt det var att lösa dem.

Aktiviteten avslutas med att alla samlas gemensamt och visar upp de saker som har tillverkats, svarar på de frågor som vi velat ha svar på och berättar om de små och stora bedrifter som har utförts under dessa timmar! Något som alltid lockar fram glada tillrop, skratt och muntra miner. Slutligen koras vinnarna som får ta emot den åtråvärda pokalen!

Syftet med arrangemanget är att få en kul upplevelse tillsammans med sina kollegor, att lära känna varandra på ett både avspänt och humoristiskt sätt. Är det mörkt ute, använder vi pannlampor, regnar det tar vi fram regnponchos!

Bekväma skor och oömma kläder anpassade efter vädret.

Tidsåtgång: 2 - 3 timmar. Antal deltagare: 15 - 400 personer

LAG-BYGGET (LÅDBIL, KÄLKE ELLER FLOTTE)

Att tillsammans i en grupp få vara kreativa och bygga något efter egna idéer är ett av de mest effektiva sätten att lära känna varandra. Det ger sammanhållning och testar samarbetsförmågan. Läger man dessutom till ett tävlingsmoment är succén given.

Aktiviteten går ut på att man i lag om ca 6 personer, får i uppgift att bygga en fullt fungerande farkost! Alla lag får exakt samma material. När farkosterna är klara blir det utställning, lagen får beskriva och framhäva sin farkost. Efter det blir det tävling med de nybyggda farkosterna. Först över mållinjen vinner, får äran och en segerpokal. Lagbygget kan genomföras som Lådbilsbygge, Flottbygge eller Kälkbygge

Kläder anpassade efter väderlek. Tidsåtgång: 1,5 timme.

SAMSPELET

Samspelet är en aktivitet för grupputveckling med ett stort mått av allvar, men där vi också lockar fram gruppens och individernas egenskaper med hjälp av roliga och underfundiga övningar. Samspelet börjar med en s.k. "icebreaker", där gruppen får möjlighet att komma varandra lite närmare.

Det handlar t ex om kommunikation, respekt, ansvar, ledarskap mm. Lagen möter varandra under tidspress vid olika stationer.

Deltagarna kommer att få nyttja hela sitt förråd av uthållighet, intelligens och planering samt testa sina gränser, främst mentalt. Efteråt utvärderar vi resultatet och diskuterar framgångsfaktorer likväl som utvecklingsområden.

Aktiviteten passar alla åldrar!

Tidsåtgång: ca 3-4 timmar. Antal deltagare: 8 - 40 personer

KAJAKÄVENTYR

Ett härligt äventyr på Svinnegarnsviken med sina lummiga öar. Vi ger oss ut för att upptäcka och utforska egna små smultronställen. Ingen vana behövs, alla kan njuta av denna aktivitet. Kajakturen anpassas efter gruppens erfarenhet av paddling och tiden vi har till förfogande.

Vi startar med att gå igenom utrustningen och visar på enkelheten med att hantera en kajak. Turen kommer att anpassas efter väder och vindförhållanden för att vi ska få ut det bästa av denna upplevelse. Vi paddlar i sk K2:or, en mycket stabil och lättpaddlad kajaktyp för 2 personer.

Oömma kläder anpassade efter vädret.

Tag med komplett ombyte packat i vattentäta påsar. Solskydd.

Tidsåtgång: ca 1,5 - 3 timmar. Antal deltagare: 8 - 40 personer