



Vitaminer

– TIL ET GODT KURSUSFORLØB



Frisk luft og et godt grin er balsam for både sjæl og krop. På Hotel Koldingfjord tilbyder vi en række sjove, lærerige samt tænksomme aktiviteter, som kan være med til at skabe et dynamisk møde.

Et dynamisk og lærerigt møde er et møde, hvor deltagerne selv er aktivt involveret. Det er grundlæggende for læring, at man husker bedst, når man selv er aktiv i processen. For dig som mødearrangør betyder det, at aktiviteterne kan være med til at sikre et optimalt udbytte af dit arrangement.

VITAMINER TIL OPSTART

Til at starte dagen op med, og især velegnet til at ryste deltagerne sammen, hvis de ikke kender hinanden i forvejen. Gi'r en god og afslappet dynamik i lokalet efterfølgende.

VITAMINER TIL SAMMENHOLD

Et godt grin er guld værd og er altid med til at styrke sammenholdet i en gruppe. Kan bruges som pauseindlæg, til at komme op af stolen og bevæge sig eller som en sjov afslutning. Skaber ofte yderligere relationer deltagerne imellem.

VITAMINER TIL EFTERTANKE

Kombineres f.eks. med emner som omhandler kommunikation, nytænkning eller til at løsne deltagerne lidt op med. Kan både bruges som opstart og som indslag under et mødeforløb. Dette kan være med til at skubbe en proces i gang hos de deltagere, som lærer bedst ved aktiv deltagerinvolvering.

Flere af øvelserne kan varmt anbefales til udendørs brug – det giver ekstra energi og velvære. Forhør dig i konferenceafdelingen om hvilke områder samt aktiviteter, der egner sig bedst. Vi har masser af forslag, der er lige til at gå til.



GODE RÅD TIL ET MERE AKTIVT OG LÆRERIGT MØDE

- Skift bordopstilling undervejs
- Inddrag deltagerne i målinger og meninger til videre diskussion
- Benyt flere forskellige former for gruppearbejde – og hvis vejret tillader det – gerne udenfor
- Placér tavleområder flere steder i lokalet
- Benyt gerne en eller flere aktivitetsindslag undervejs – det øger energien
- Lav pausegymnastik – det er godt for både krop og sjæl





Balsam

– FOR KROP OG SJÆL



ENERGI OG VARME RYTMER

Zumba er en ny spændende motionsform, hvor motion krydres med alverdens dans og varme rytmer. ALLE kan være med. Det er sjovt og samtidig får man pulsen op! Tilbydes alle hverdage som en „morgen- eller formiddagsfrisker“ eller i weekender som et frisk indspark både i dag- og aftentimer. Kan gennemføres både inde eller ude – alt efter vind og vejr.

Vores instruktør kan også undervise i andre former for dans – bl.a. line dance, salsa, vals/wienervals, swing, les lanciers eller hiphop.

MÆRK SUSET

Løft energien og mærk suset med en gospelevent. Oplev samarbejde fra en helt ny vinkel – her er alle i samme båd – side om side. Enestående oplevelse som styrker og motiverer fællesskabet på en effektiv og utraditionel måde.

ØVRIGE MULIGHEDER – INDHENT PRIS:

Der kan komponeres og indstuderes unik firmasang indeholdende brands og værdier på kendte melodier. Seancen kan lydoptages f.eks. med playback musik eller band.



Fjordvej 154 · 6000 Kolding · Tlf. 7551 0000 · Fax 7551 0051 · hotel@koldingfjord.dk
www.koldingfjord.dk

ZUMBA:

- Påklædning: let og frit – husk gummi- eller fritidssko
- 1/2 time kr. 2.000,-
- 1 time kr. 2.500,-

Ovenstående priser er inkl. lokaleleje

GOSPEL:

- 1 time med instruktør på klaver fra kr. 7.500,-
- 1 time med instruktør samt pianist på klaver fra kr. 10.000,-