



Aktiviteter på Hotell Kristina

Spänstigt - Sigtuna - Kul i grupp - Gott - Kväll - Föreläsningar

Hotell Kristina är inrymt i byggnader från 1930-talet, som varsamt renoverats till den moderna konferensanläggning det är idag. Sigtunas mysiga stadskärna och Mälaren ligger på bara 5 minuters promenadavstånd - där finner ni historiskt intressanta byggnader, vacker natur, shopping, bad, minigolf, gym mm.

Vi erbjuder "**Spänstiga möten**" med kostnadsfri träning för våra konferensgäster - anmälan i receptionen dagen före! **Simning** tisdagar kl.06.30 *), **Military Training** onsdagar kl.06.30 med utbildad tränare från SATS och **Löpning** varje torsdag kl.06.30 med delägare och restaurangansvariga Andreas Olsen.

Efter motion och ett skönt bastubad smakar frukosten ännu bättre och du blir ännu mer fokuserad på dagens möte! Våra konferensgäster har även **fri entré till simhallen**, som ligger granne med hotellet. Deras öppettider hittar ni på vår hemsida - de har i stort sett öppet varje kväll måndag till torsdag.

*)Sommartid har simhallen begränsade öppettider - då utgår denna aktivitet. Vi rekommenderar då ett härligt bad i Mälaren istället☺.

SPÄNSTIGT

Tänk på att förbereda gruppen så att alla har med sig lämpliga kläder anpassade efter vädret!

Military Training (max 12 pers rekommenderas - alltid utomhus!)

Boka ett eget träningspass med Nicklas från Body-i - här kombineras konditions- och styrketräning under proffsig och peppande ledning. Military Training ger dig allsidig motion som bygger på den träning som praktiseras inom militären. Träningen bedrivs oftast utan redskap. Vi använder den egna kroppen och det som finns att tillgå i skog och mark. Ett nedfallet träd är perfekt att träna styrka eller kondition med och samtidigt sätts samarbetet på prov - både hjärta och hjärna får träning. Frukt och juice ingår efter passet.

Pris: 1500:-

Power walk med Ewa

Ge er ut på en svettig promenad i Sigtuna med omnejd under ledning av vår härliga receptionschef Ewa. Den som vill låna våra stavar (vi har 8 par). Power walk är en träningsform som egentligen är en snabb promenad - ni går lite snabbare än vanligt och har ett kraftfullare armarbete än i vanlig gång. Det är en perfekt motionsform för dig som inte gillar att springa eller jogga, men vill förbättra din kondition. Frukt och juice ingår efter passet.

Pris: 1000:- 1-20 pers, därefter 1500:-

Hyr sporthallen

Passa på att arrangera en egen fotbollsturnering eller innebandymatch - bara fantasin sätter gränser. Ovanpå simhallen finns en fin sporthall som ni kan hyra av Sigtuna kommun.

Pris: offert. Vi serverar gärna med frukt/juice eller något annat gott.

Alla priser anges ex moms med reservation för prisändringar.

Hotell Kristina
Rektor Cullbergsväg 1, Box 127, 193 23 SIGTUNA
Tel: 08-592 580 00, Fax: 08-592 580 10
info@hotellkristina.se www.hotellkristina.se



Paus & Ny Energi med Susanne på tre olika sätt - vilket passar dig & din grupp?

1. Ett kortare pausgymnastikpass där ni till glad musik belastar stora muskelgrupper och på ett effektivt sätt väcker upp en trött kropp på konferens.
2. Samla tankarna! Bli medveten om vad du gör just nu och töj ut strama muskler - en blandning av qigong, yoga, stretch, andning- & avslappningsövningar. Härligt avstressande för kropp & själ.
3. Boka några minuters minimassage på rygg & nacke när det som bäst behövs! Rogivande, behandlande, förebyggande eller bara en stund skön vila.

Pris: 1 alt. 2 1300: - + 50: -/person, 3. 1700: -/timma

Segwayslalom eller Segwaypolo (8-40 pers)

Slalom: Gruppen delas in i 2-5 lag och under några timmar får ni först en utbildning och var och en kör en kortare teknikslinga för att få in den rätta känslan. Sen tävlar ni i precisionsslalom - 2 lag per heat i en stafett på parallella banor. Tidspåslag när deltagare kör över koner - lägst tid vinner!

Polo: först en kortare utbildning i att köra Segway, sen en genomgång av reglerna för polo, därefter kör turneringen igång.

Pris: 8000: - Tidsåtgång ca 2 timmar

R.I.B. Charter

Vi bokar den här härliga upplevelsen av AGAPI Charter - ett företag med inriktning på äventyrskultur och äventyrsturism på sjön. Deras vision är att under säkra förhållanden kunna fläta samman en fantastisk naturupplevelse med intressant kulturhistoria. Allt kryddat med äventyr och den speciella energi man får till sjöss. Sjökläder med bl. a overall med inbyggd flytväst av högsta kvalitet ingår till alla ombord. Detta gör att aktiviteten passar alla årstider - bara isen är borta! Vi föreslår t ex Stora slottsturen på runt 2 timmar Denna guidade rundtur passerar välkända slott som Steninge, Skokloster, Wiik och Sjö och under turen får ni både en fartfylld naturupplevelse samtidigt som kaptenen ofta saktar ner och berättar om det ni passerar. Tid: Från 1 timme - hel dag för upp till 100 pers. Båtarna tar max 12 pers/st. Prisexempel: från 4300: -/båt för 1 timmas provåkning upp till 9750: -/båt för upp till 3 timmar

Mountainbike Quiz

En aktivitet för gruppen som önskar frisk luft blandat med ett tävlingsmoment. Här ska ni med hjälp av karta och kompass söka upp ett antal klurigheter och utmaningar. Tanken är att på ett enkelt, men ändå spännande sätt ge er ett rogivande/skojfriskt arrangemang innehållande en stor dos frisk luft.

Tid: ca 1,5 timme Pris: Startavgift 3500: - + 450: -/person

Kajakpaddling

Ett avkopplande och härligt äventyr där Sigtunas omgivning utforskas i ett lugnt tempo - Mälaren har ofta lugnt vatten vilket gör paddlingen anpassad för alla. Ni paddlar i par i 2-manna kajaker. Alla måste ha med sig ett komplett ombyte kläder packade i vattentäta påsar.

Tid: 1-3 timmar Pris: Startavgift 2500: - + 550: -/person

Alla priser anges ex moms med reservation för prisändringar.

Hotell Kristina
Rektor Cullbergsväg 1, Box 127, 193 23 SIGTUNA
Tel: 08-592 580 00, Fax: 08-592 580 10
info@hotellkristina.se www.hotellkristina.se



Sigtuna

Guidad visning i Sigtuna

Låt ditt besök i Sigtuna bli något extra - Sigtuna Stad ligger bara 5 minuters promenad från Hotell Kristina! Sveriges första stad bjuder på mycket spännande historia, som Sigtuna Turisms duktiga guider gärna berättar om.

Tid: 1 timme Pris: Från 1095: -/guide (max 30 personer per guide)

Stadskampen - Sigtunajakten

En spännande lagtävling under ledning av proffsiga aktivitetsföretaget PULS där ni samlar ledtrådar, klurar ut historiska gåtor och löser problem av en mängd slag - allt nere i vackra Sigtuna stad bara 5 minuter från Hotell Kristina. Här blandar ni vilt och stöter på rent påhittade uppgifter blandat med kulturella bitar där t ex ruinerna, Tant Brun, Grön och Gredelin etc. blir en del av tävlingen. Det gäller att vara effektiva, noggranna och disponera resurserna på bästa sätt för att vinna.

Tid: ca 2-3 timmar Pris: 4500: - + 300: -/person

Kul i grupp

Vernissagemålning

Den perfekta aktiviteten för såväl teambuilding, underhållning eller avkoppling. Den passar både stora och små grupper och kan utföras såväl ute som inne.

I grupper om 3-5 personer målar ni tavlor efter tema med hjälp av en konstnär. Tavlor som ni sedan kan pryda kontoret med! I priset ingår oljemålningsfärger, paletter, penslar m.m.

Tid: ca 1-2 timmar Pris: 1250: - per duk/grupp, Minimidebitering 3750: -

420 sekunder (lagtävling)

Tävlingen bygger på att man i lag möter varandra parallellt vid ett antal stationer och under tidspress jobbar tillsammans för att lyckas bäst. Det lag som har samlat ihop flest poäng står som segrare. Deltagarna kommer att få nyttja hela sitt förråd av humor, intelligens och förmåga att planera samt testa sina gränser - fast mer mentalt än fysiskt. En härligt kul aktivitet som passar alla åldrar.

Tid: ca 1,5 timme Pris: Startavgift 3500: - + 300: -/person

300 sekunder (lagtävling inomhus, max 20 pers.)

Se beskrivning 420 sek ovan - här sker istället aktiviteten inomhus i er lokal. 5 övningar + en rafflande final. Deltagarna kommer att använda hela sitt förråd av humor, intelligens och planeringsförmåga för att lyckas.

Tid: ca 1 timme Pris: Startavgift 3500: - + 300: -/person, max 20 pers

Alla priser anges ex moms med reservation för prisändringar.

Hotell Kristina
Rektor Cullbergsväg 1, Box 127, 193 23 SIGTUNA
Tel: 08-592 580 00, Fax: 08-592 580 10
info@hotellkristina.se www.hotellkristina.se



Frekvens

Detta är en aktivitet, där man måste våga lita på sina lagkamrater i såväl språk som kunskap. Via Walkie Talkie's ska de olika lagdelarna dirigera varandra till olika kontroller. Vid varje kontroll finns något som kommer att behövas för att kunna slutföra uppgiften. Ett roligt äventyr där samarbete och en del kreativitet kommer att vara avgörande.

Tid: ca 1,5 timme Pris: 3500: - + 300: -/person

Spelet

Ett mycket rafflande spel med levande spelpjäser, onödigt stora tärningar och en 9 m² stor spelplan på golvet! Deltagarna delas in i olika lag, utser varsin levande spelpjäs och tillika tärningskastare. Sedan gäller det att i sann bordspelsanda ta sig så fort som möjligt från start till mål. På vägen ställs man inför både teoretiska och praktiska utmaningar vilket innebär att samtliga deltagare i lagen behövs för att slå samman kunskapsgömmorna så att vinnarrutan nås först av alla! De tävlande kommer att få visa talang i en mängd olika grenar:

Skådespeleri, Allsång, TV, Film, Sport, mm, mm. Tid: ca 90 minuter.

Pris: från ca 9000: - till 10 500: -

Hemliga lådan (inomhus)

Detta är en lättsam aktivitet för gruppen som vill utmanas intellektuellt likväl som tillfredsställa sina tävlingslustar. Målet med tävlingen är att lösa så många problem som möjligt från den "Hemliga lådan". Deltagarna kommer att utmana sitt smak- och luktsinne, likväl som sin intelligens och kreativitet.

Tid: ca 1,5 timme Pris: Startavgift 3500: - + 200: -/person

Lerduveskytte

Lerduveskytte är en aktivitet som andas herresäten och exklusivitet. Med duktiga skjutinstruktörer blir denna aktivitet tillgängligt för alla som vill prova att skjuta med ett riktigt vapen och skarp ammunition. Inga förkunskaper krävs. Aktiviteten avslutas med en skyttetävling. Tid: ca 1,5 timmar Pris: 2000: - + 400: -/person. Ev. transportkostnad till skjutbana kan tillkomma. Max 40 deltagare.



Prova på att sjunga i kör!

Vill du och dina kollegor uppleva team känsla i en annan form? Att sjunga i kör kan vara överraskande spännande! Lär känna dina kollegor på ett nytt sätt!!

Hummingbirds Music Center kommer till er & erbjuder en trevlig stund där Ni på ett roligt sätt upplever en härlig gruppdynamik.

Många härliga skratt och en hel del träningsvärk i magarna.

Efter en hel dags konferens arbete kan det vara skönt, kul och avkopplande att sjunga tillsammans. Vi övar i en och en halv timme. Vi går igenom avslappningsövningar, stretch av hals och nacke och en rejäl uppsjungning. Ni kommer också att få lära er en till två sånger i stämmor.

Pris: 5000 kr (Kursen kan också hållas på Engelska)

Alla priser anges ex moms med reservation för prisändringar.

Hotell Kristina
Rektor Cullbergsväg 1, Box 127, 193 23 SIGTUNA
Tel: 08-592 580 00, Fax: 08-592 580 10
info@hotellkristina.se www.hotellkristina.se



Gott

Smakresan

En härlig lagtävling där ni får spetsa smaklökarna och plocka fram kunskap ni kanske inte trodde fanns hos er själva och kollegorna. Samla ihop så många poäng som möjligt. Ni smakar, skalar, doftar och funderar fram svar på våra 8 mat- och dryckesfrågor.

Tid: ca 1,5 timme Pris: 3000:- + 300:- per person

Chokladprovning

Fresta smaklökarna och kliv in i en annan värld! En upplevelse med njutningen i fokus. Ni får lära er hur man provar choklad, vad som skiljer bra choklad från dålig och lite om chokoladens historia och dess växtförhållande. Sigtunas duktige chokladier Ronny från RC Chocolat håller i provningen. Tid: 45 minuter

Pris: upp till 20 p 3500:- ex moms, 20-30 pers 4500:- ex moms, därefter pris på offert.

Dryckesprovning

Avsluta en lång konferensdag med att prova exempelvis olika viner, Avec & choklad i kombination, Whisky eller Öl. Tid: från 1,5-3 timmar

Pris: enligt offert

Ostronöppning

Ni lär er hur man öppnar ostron både snabbt och smidigt. Ostronen avnjutes tillsammans med ett äkta glas champagne. I priset ingår 6 st. ostron, 1 glas champagne samt en ostronkniv som man får behålla.

Tid: ca 1,5 timme Pris: 3000:- + 300:- per person

Kväll

Njut av vår goda middag och samlas sen i baren, ta en kvällspromenad ihop eller boka en kvällsaktivitet. Är ni många bokar vi upp Teatern för din grupp. Där passar det med all underhållning - från tävlingar till dans och show.

Bella Notte

Italienska sånger och operaarior på "Tony's restaurang". En härlig föreställning efter en konferensdag. Känn er som Lady och Lufsen tillsammans med Tony och Columbina, som driver sin pizzeria och underhåller gästerna med sång och dans. En stilig gondolier paddlar in och sätter Columbinas hjärta i brand... Föreställningen slutar emellertid lyckligt när Lufsen med hjälp av publiken får sin Lady. Den charmiga handlingen bärs fram av smäktande italienska sånger som t ex "O sole mio" och några av världens mest populära och älskade operaarior/duetter/terzietter. Föreställningen spelas i två akter om ca 25 minuter vardera i samband med italiensk buffé.

Pris: 20 000 kr/grupp

Alla priser anges ex moms med reservation för prisändringar.

Hotell Kristina
Rektor Cullbergsväg 1, Box 127, 193 23 SIGTUNA
Tel: 08-592 580 00, Fax: 08-592 580 10
info@hotellkristina.se www.hotellkristina.se



DJ

En DJ ska kunna läsa sin publik och spela rätt musik vid rätt tillfälle. När ni bokar en DJ under er vistelse på Hotell Kristina får ni erfarna "konferens-DJ's" som är proffs på just detta. Ljud- och ljusutrustning, som sätter partystämpel på er kväll ingår alltid.

Pris: från ca 8 000: - exkl. resa.

Coverband

Boka ett band som spelar efter middagen! Allt från mindre trioformationer till hela band med olika inriktningar, såsom dans, party, rock mm. All teknisk utrustning ingår alltid när man bokar coverband.

Pris: offert.

Musikfrågetävling eller helkväll med underhållning

Boka en trubadur eller trubadurduo som underhåller till fördrink, middag och dans. En lugnare visafton eller fullt ös med coverbandskänsla? Det bestämmer ni! Många väljer lugn musik till fördrinken, underhållning under middagen samt avslutar med musikfrågesport till kaffet.

Musikfrågesporten är en rolig och engagerande musikalisk upplevelse som passar perfekt som avslutning på en hektisk konferensdag, uppvärmning inför middagen, till kaffet eller pubaftonen. Trubaduren delar upp gruppen i lag och tillsammans forcerar vi genom kända pop- rock- och schlagerklassiker varvat med en och annan gammal tv-signatur. Tävlingen ger deltagarna en chans att få sjunga med och dela ut trevliga kommentarer till Trubaduren, som naturligtvis också är allsmäktig domare.

Pris för enbart musikfrågesport ca 7000: - för 1 timma.

Pris för helkväll ca 10 000: - och uppåt.

Bellman till Cornelis

Under Er middag dyker han upp. Legenderna som än idag lever kvar i våra hjärtan via sina odödliga visor. Men vem var han egentligen?

Tänk att få uppleva en kväll tillsammans med Bellman, se honom spatsera omkring runt borden, höra honom tralla sina epistlar, och om Ni bevakar honom riktigt noga kanske ni kommer på honom med att ta en sup ur den medhavda pluntan...

När alla fått skratta åt och förundras över denne odödliga legend, lämnar trubaduren lokalen för att dyka upp något senare, som en helt annan karaktär:

Ingen mindre än Cornelis Vreeswijk kommer på besök för att höja stämningen ytterligare!

Med samma glada inställning och med glimten i ögat framför han alla sina härliga visor som fått så många att uppskatta honom genom åren!

Pris: ca 16 500: - exkl. resa.

Övrig underhållning eller aktivitet

Har Ni egna idéer? Ingenting är omöjligt, så utmana oss gärna! Vi bokar jazzband, stand-up artister, kända artister, danskurser, jongleringskurser, magiker, fakirer... Ja listan kan göras hur lång som helst.

Alla priser anges ex moms med reservation för prisändringar.

Hotell Kristina
Rektor Cullbergsväg 1, Box 127, 193 23 SIGTUNA
Tel: 08-592 580 00, Fax: 08-592 580 10
info@hotellkristina.se www.hotellkristina.se



Föreläsningar

Boka föreläsningar med Olov Holst, företagare, föreläsare och hälsoprofil i Sigtuna med lång erfarenhet av såväl företagsledande som fysisk och mental träning.

HIMALAYA - fascinerande och tankeväckande

En föreläsning av Olov Holst med fantastiska bilder från en expedition till baslägret till världens högsta berg Mount Everest. Om äventyr och tragedi, grupprocesser och vikten av planering, förberedelser och målfokusering. En mycket bokad och uppskattad föreläsning som väcker tankar och funderingar som sträcker sig långt efter föreläsningens slut.

Pris: 350: -/person, minimum 2500: -, max 5500: - Tid: ca 90 min

FOKUS - tankeväckande och utmanande

Är du fokuserad när du går in till ett möte, skall fatta ett viktigt beslut eller befinner dig i komplexa situationer? Använder du din värdefulla energi där den gör mest nytta? Hur kan du öka din förmåga att fokusera? Är du medveten om hur du fokuserar och på vad? Påverkar var du lägger din energi din stressnivå? Denna aktivitet utmanar och väcker tankar. Den ger dig också några enkla men kraftfulla verktyg för att öka din förmåga att fokusera och styra energin till rätt saker. Genomförs på plats i konferenssalen.

Pris: 250 kr/person, minimum 1 500: -, max 3 500: - Tid: ca 30-45 min

TUNN LUFT - en grupps undergång på hög höjd

Med fantastiska bilder och en fascinerande berättelse får vi följa en expedition på väg till Mount Everests basläger i Himalaya år 2002. Övåntade och tragiska händelser visar sig få stora effekter på gruppen. Föreläsningen bryts vid 4-5 tillfällen för korta grupparbeten. Grupperna får med utgångspunkt från berättelsen arbeta med olika frågeställningar; om hur man får en grupp att fungera, om målfokusering och ledarskap samt olika sätt att förhålla sig till utmaningar, övåntade händelser och förändringar. En inspirerande föreläsning och gruppaktivitet som ger lättförståeliga insikter i mekanismer som påverkar våra liv varje dag, både privat och i arbetslivet.

Tid: ca 180 min | 750 kr/person (min 4 500 kr, max 7 500 kr)

Tillval: Boken "Into thin air", 100 kr/person

Alla priser anges ex moms med reservation för prisändringar.

Hotell Kristina
Rektor Cullbergsväg 1, Box 127, 193 23 SIGTUNA
Tel: 08-592 580 00, Fax: 08-592 580 10
info@hotellkristina.se www.hotellkristina.se