

## TEAMBUILDING IN HET KYOCERA STADION?

Wat is er nou leuker om met je collega's er op uit te gaan en als groep in de open lucht te genieten van een heerlijk sportief en gezellige teambuildingsactiviteit als onderbreking van uw vergadering/meeting in het kolossale Kyocera Stadion? A-Way Events & Wellness organiseert uw activiteit op maat. Het veld is op basis van beschikbaarheid en is afhankelijk van de training van de selectie van ADO Den Haag.

Ons doel is mensen in beweging krijgen en energiever te laten voelen. Dit doen wij door; 1) sportieve activiteiten te organiseren voor groepen, 2) teambuildingsdagen voor bedrijven op maat neer te zetten of door 3) een van onze gezondheidsprogramma's in te zetten met de focus op houding, voeding en beweging van het individu.

U kunt in al onze activiteiten onze focus **Teambuilding, Wellness & Fun** terugvinden.

In de bijlage vindt u ons activiteitenoverzicht verdeeld in de volgende categorieën:

- Voetbal special
- Teamgames
- Losse activiteiten
- Creatieve workshops
- Sportieve workshops

Heb je andere of aanvullende wensen of wil je meer informatie? Neem dan contact op via [info@awayevents.nl](mailto:info@awayevents.nl) of 070-3596786.

Ons enthousiaste team van ervaren instructeurs zal voor u klaar staan om er samen met jullie een onvergetelijke belevenis van te maken.

Met vriendelijke groet,

Petra Vennegoor  
A-Way Events & Wellness  
[www.awayevents.nl](http://www.awayevents.nl)



## ACTIVITEITENOVERZICHT 2015

### A-Way Events & Wellness

VOETBAL SPECIAL

TEAMGAMES

CREATIEVE WORKSHOPS

SPORTIEVE WORKSHOPS

## INLEIDING

Veel van onze activiteiten zijn het gehele jaar door zowel binnen als buiten te organiseren. Of de activiteiten binnen of buiten kunnen worden georganiseerd kunt u zien aan de volgende pictogrammen:

Zowel indoor als outdoor te boeken



Indoor activiteit



Outdoor activiteit



## FIT & FUN RATING

Het doel van A-Way Events & Wellness is: "Teambuilding, Wellness and Fun!". Om u een inzicht te geven van hoe actief de evenementen zijn of hoe "fun" ze zijn hebben wij alle activiteiten een beoordeling gegeven. Zo kunt u in 1 oogopslag zien of het evenement wat voor jullie is.

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



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

Het is maar hoe actief je het zelf maakt.



Effectief en beleving is persoonlijk.

Een activiteit met voldoende sportieve uitdaging



De boog kan niet altijd gespannen staan.

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



Dit wordt lachen!

Maak je borst maar nat, dit wordt zweten!



Een gezellige teamactiviteit bij uitstek

Voor meer informatie over onze sportieve evenementen en/of gezondheidsprogramma's kunt u op de appeltjes klikken of u kunt contact met ons opnemen via [info@a-wayevents.nl](mailto:info@a-wayevents.nl) of via 070-3596786.

## VOETBAL SPECIAL

*Ludiek & Fun*

Hieronder staan 4 "bal" activiteiten die succes verzekerd zijn.

### BUMPER BUBBLE VOETBAL

Bumpervoetbal staat garant voor lachen, gieren en brullen om elkaars acties. Wanneer iedereen aankomt en de bumper ballen ziet, stijgt de spanning. Niemand weet hoe het werkt en het bubble voetbal zal verlopen. Na het fluitsignaal gaan we dan echt beginnen. Een duwtje naar rechts, BUMP, je komt 2 meter van rechts neer en vervolgens rol je nog een stukje verder. Hilarisch om bubble voet bal te spelen maar ook om te kijken.

### DUO-VOETBAL

Het meest komische voetbalspel dat je ooit gespeeld hebt! Door middel van onze speciale 'duobroeken' ben je door middel van de broek met je teamgenoot verbonden. Een goede communicatie is dus zeer belangrijk!

### BLINDEMANVOETBAL

Op het eerste oog een gewoon potje voetbal, alleen het oog maakt dit spelletje speciaal. Kan je ook voetballen als je minder zicht hebt?!

### PAALTJESVOETBAL

Bescherm je paaltjes met je eigen team en probeer zoveel mogelijk paaltjes bij de tegenpartij omver te schieten.

Duur: 2 of 3 uur

Aantal deelnemers: 12 - 400



Fit ★★★★★☆

Fun ★★★★★★



## TEAMGAMES

### 6-KAMP

*The battle!*

Met je team aan de start ga je de uitdaging aan om alle activiteiten in het parcours te volbrengen. Welk team is het snelst, heeft de meeste kracht en het beste uithoudingsvermogen?

Duur: 2 uur

Aantal deelnemers: 12 - 200

[De spellen van de 6-kamp](#)



Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★



### EXPEDITIE A-WAY EVENTS

*Speel je eigen expeditie!*

Waan je tijdens onze Expeditie A-Way Events Event op een onbewoond eiland en ga de strijd aan bij de verschillende proeven. Welk team werkt het beste samen en wint de volgende proeven: \* vuur maken \* evenwichtsbalk \* kokosnotenrace \* mega katapult \* kennis proef \* waterdragen. We eindigen deze battle met de ultieme eindproef... Kracht, teamwork, kennis, tactiek... Zet alles in de strijd om met jou kamp uitgeroepen te worden tot Robinson winnaar!

Duur: 2 uur

Aantal deelnemers: 25 - 120

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



Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★



## DE TOEKOMSTIGE SPELEN VAN RIO

*Kom in Olympische sferen!*

Doe mee aan onze Olympic Games en waan je op de Spelen. Jullie zullen strijden om de medailles in diverse Olympische disciplines. Actief en gezellig! Wie staat er aan het einde van de dag op de hoogste trede van het podium?

Duur: 1,5 uur  
Deelnemers: 25 - 120



[De spellen van de toekomstige Spelen van Rio](#)

Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## TEAM GAMES

*Teamchallenge!*

Geen gedril, maar wel een fysieke en mentale uitdaging om de opdrachten zo goed en zo slim mogelijk te volbrengen. Voor iedereen een inspirerende uitdaging om met je team de verschillende opdrachten te voltooien. Haal in een ieder het beste naar boven en misschien ben jij het volgende winnende team.

Duur: 2 uur  
Aantal deelnemers: 12 - 200  
[De spellen van de Teamgames](#)



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## VOETBAL 6-KAMP

*Laat het balletje maar rollen!*

Ben je op zoek naar een gezellige en actieve dag in vorm van een voetbal zeskamp dan organiseren wij deze 'sportieve' strijd met de volgende voetbalonderdelen: \* Duo-voetbal \* Voetbal-estafette \* Paaltjesvoetbal \* Blindemansvoetbal \* Voetbal bowling \* Voetbalquiz. Ga samen met je collega's deze uitdaging aan. Deze activiteit is voor iedereen maar voor 'mannen' in het bijzonder.

Duur: 2 uur  
Minimum aantal deelnemers: 25 - 120  
[De spellen van de voetbal 6-Kamp](#)



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## LOSSE ACTIVITEITEN

### BUMPER BUBBLE VOETBAL

Bumpervoetbal staat garant voor lachen, gieren en brullen om elkaars acties. Wanneer iedereen aankomt en de Bumper ballen ziet, stijgt de spanning. Niemand weet hoe het werkt en het bubble voetbal zal verlopen. Na het fluitsignaal gaan we dan echt beginnen. Een duwtje naar rechts, BUMP, je komt 2 meter van rechts neer en vervolgens rol je nog een stukje verder. Hilarisch om bubble voetbal te spelen maar ook om te kijken.

Duur: 2 uur

Minimum aantal deelnemers: 10 - 24



Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★



### TWINVOETBAL

*Voetballen als een Siamese tweeling!*

Het meest komische voetbalspel dat je ooit gespeeld hebt! Door middel van onze speciale 'duobroeken' ben je met één van je teamgenoten verbonden. Communicatie is dus zeer belangrijk!

Duur: 2 uur

Minimum aantal deelnemers: 10 - 50



Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★



### BOOGSCHieten

*In de roos!*

Maak kennis met deze eeuwenoude sport. Robin Hood is je al voor gegaan! Van de instructeur leer je de juiste houding en techniek van het boogschieten. Nu nog een dosis concentratie en het boogschieten gaat je zeker lukken. Raak jij de Bulls-eye?

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 40



Fit ★★☆☆☆☆

Fun ★★★★★★



**DISCGOLF**

*Hole in One!*

Discgolf is de frisbeevariant van golf. De speler moet in een mooie omgeving zoals strand, duinen, park een traject afleggen in zo min mogelijk worpen. Het is een activiteit voor iedereen, gezellig en uitdagend!

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 12

Maximaal aantal deelnemers: 30



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



**PERCUSSIE**

*Alle remmen los!*

Iedereen een eigen Afrikaanse djembé. Onder begeleiding komen de Afrikaanse ritmes tot stand. De djembé is een mooie houten drum, die bespannen is met geitenvel. Er kunnen snel verschillende ritmes gespeeld worden, waardoor er een spetterend eindresultaat bereikt wordt. Veel fun en ritmisch bewegen met z'n allen. Niet alleen de handen maar ook de voeten worden gebruikt.

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



**TAFELTENNIS**

*Ping Pong!*

Een competitie tafeltennis op kantoor of in een gymzaal. Een leuke, spannende en vooral competitieve activiteit. Leuk als eenmalig toernooi maar ook als bedrijfscompetitie aan te bieden.

Een waar spektakel!

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★





## CREATIEVE WORKSHOPS

### GRAFFITI

*Bewegen op het doek*

Met onze graffiti workshop laten we jou en je collega's, vrienden en/of familie in beweging komen op het witte doek. Deze clinic is ideaal voor teambuilding en is een activiteit die voor iedereen leuk en toegankelijk is. Bij de clinic krijg je eerst een instructie van onze professionele graffiti artiesten. Na de instructies ga je individueel of in groepen aan de slag. Jullie krijgen één of meerdere thema's waar jullie een mooi kunstwerk mee moeten maken. Deze thema's kunnen in het teken staan van de pijlers van uw organisatie.

Duur: 2 - 3 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



### JONGLEREN

*Alles gaat de lucht in!*

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! Naast dat je kunt kijken wat hij allemaal kan gaan jullie het natuurlijk ook zelf proberen!

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



### VERBEELDINGSKRACHT

*Out of the box*

De doelstelling van het Spel der Verbeeldingskracht is om met je team de opdrachten goed te volbrengen. Het is een creatief spel met een hoge amusementswaarde. Onderdelen van het spel zijn het schimmenspel, het verboden woord, tekenen, neuriën en vragen. Een leuke indoor groepsactiviteit!

Duur: 2 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 40



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## SPORTIEVE WORKSHOPS

### AIKIDO

*Een zelfverdedigingskunst en zeker geen vechtsport!*

Aikido is zuiver defensief en kent dus geen aanvalstechnieken. Het is de weg (DO) van het ontmoeten en in het harmonie brengen (AI) van je levenskrachten (KI). Er wordt tijdens de activiteit veel aandacht besteed aan deze achterliggende filosofische principes van deze verdedigingskunst.

Duur: 1 uur

Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 30



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



### BOKSCLINIC

*Vecht je fit!*

In de boksclicnic ga je samen 'vechtend' op zoek naar de grens van je kunnen. Een boksclicnic kan daarnaast goed ingezet worden als een spannende aanvulling voor trainingstrajecten waarin gedragsverandering centraal staat. Gaan jullie deze lichamelijke en geestelijke uitdaging aan?

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



### BOOTCAMP ARMY

*Stoere workout met materiaal!*

Bootcamp army is een intensieve outdoortraining waarbij kracht, interval, samenwerking en conditie zorgen voor een total body workout. We gaan aan de slag met touw, banden en palen. Jullie worden uitgedaagd door een fanatieke instructeur, dus zet je schrap. Het programma wordt altijd zo samengesteld dat het geschikt is voor zowel de beginnende als de gevorderde deelnemer.

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## BOOTCAMP WORKOUT

*Lekkere workout door gebruik te maken van de omgeving!*

Bootcamp workout is een intensieve outdoortraining waarbij Coördinatie, Lenigheid, Uithoudingsvermogen, Kracht en Snelheid (CLUKS) zorgen voor een total body workout door alleen gebruik te maken van alles wat er in de omgeving te vinden is.

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 40



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## CAPOEIRA

*Een energieke zomerdans!*

Ritmisch bewegen op opzweepende muziek. Je voelt de energie door je aderen stromen! Capoeira is een Braziliaanse combinatie van muziek, acrobatiek, dans en gevecht. Tijdens deze clinic leer je verdedigings- en aanvalstechnieken door middel van sierlijke bewegingen.

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 12

Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## CORE STABILITY TRAINING

*Plezier beleven en werken aan je fitheid?*

Tijdens deze training doen we de meeste oefeningen op de BOSU-Ball. Deze work-out is bedoeld om je buik- en rugspieren te verbeteren. Hierdoor zal je houding verbeteren en zal je gemakkelijker en vooral beter kunnen zitten en/of tillen tijdens het werk. Je zult versteld staan van het resultaat!

Duur: 1 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 24



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## HIP-HOP / STREETDANCE

*Gooi alle remmen los!*

Streetdance kennen jullie vast van televisie. Het is een mix van funk, jazz en Hip-Hop. Het is een dansvorm vanuit de jaren '80 waarin je je uitleeft op de muziek. Streetdance wordt niet alleen door jongeren gedaan maar ook door ouderen en het wordt met evenveel plezier beoefend door mannen als door vrouwen.

Wil jij ook eens de beginselen leren van deze dans?

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## JIU-JITSU

*Verdedigingskunst?*

Jiu-Jitsu is een serie afweerbewegingen en grepen, uitgevoerd met de handen, armen en benen. Jiu-jitsu vereist kalme, overleg en vlugheid. Deze sport legt de nadruk op de verdediging en niet op de aanval. Het beoefenen van het Jiu-Jitsu bevordert de drie Z-en te weten: Zelfvertrouwen, Zelfbeheersing, Zelfbescherming.

Wil jij jezelf beter kunnen verdedigen?

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: 40



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## MEDITATIE

*Ontdek de kunst van het stil krijgen van je gedachten!*

Tijdens deze introductie maak je kennis met de basistechnieken van meditatie, de filosofie erachter en de voordelen ervan. Daarnaast krijg je handvatten om op meerdere korte momenten gedurende de dag weer even op te laden. Geef je op voor deze vitaliteitstraining die overigens totaal niet zweverig is!

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 12



Fit ★☆☆☆☆

Fun ★☆☆☆☆



## NORDIC WALKING

*Lekker in uw vel!*

Nordic Walking is een gezellige activiteit voor iedereen die op een leuke manier in de buitenlucht aan conditie en welzijn wil werken. Nordic Walking is een intensieve vorm van wandelen, waarbij gebruik gemaakt wordt van speciaal ontwikkelde wandelpoles. We gaan lekker lopen door de duinen, bos of over het strand.

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## PILATES

*Body, Mind en Spirit*

Wil jij je kracht en souplesse vergroten zonder daarbij overdreven spiermassa op te bouwen? Pilates is daarvoor de juiste methode! Pilates resulteert in een goede houding, grotere bewegingsvrijheid, fitheid en balans. Daarnaast is het goed voor schouder, nek en onderrugklachten. Ontdek zelf hoe prettig Pilates is!

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 8

Maximaal aantal deelnemers: 20



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## SALSA

*Let's dance!*

Heb je altijd al willen leren salsadansen? Tijdens deze clinic leer je de basis van de Zuid-Amerikaanse salsadans, de populairste dans in het uitgaanscircuit. Het is een laagdrempelige workshop voor iedereen en ook voor diegene die nog geen salsa-ervaring hebben. Dus geef je op en swing gezellig mee met de salsa-docent.

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## SCHERMEN

*Maak kennis met deze oeroude sport*

Eerst beschermen we ons met een professionele schermoutfit. Met een floret, degen of sabel in de hand haal je vervolgens alles uit de kast om je tegenstander op zijn of haar lichaam te raken. Schermen is een sportieve uitdaging zoals je die nog nooit hebt beleefd!

Duur: 1,5 uur  
Minimum aantal deelnemers: 10  
Maximaal aantal deelnemers: 40



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## TAI CHI

*Beweeg mee op de 5 elementen van de energieleer!*

Tai Chi is van origine een Chinese vechtkunst. Het wordt nu voornamelijk beoefend ter verbetering van de geestelijke en lichamelijke gezondheid. Tai Chi ziet er uit als een reeks vloeiende bewegingen, die ontspannen en rustig uitgevoerd worden. Het helpt de spieren en gewrichten los te houden, draagt bij aan een goede houding en geeft energie.

Duur: 1,5 uur  
Minimaal aantal deelnemers: 10  
Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★☆☆☆☆

Fun ★★★★★



## YOGA

*Ben je in balans?*

Yoga komt uit een eeuwenoude traditie uit India. Yoga zorgt ervoor dat lichaam en geest krachtiger worden. Je voelt al snel resultaat, spieren voelen sterker, ademhaling verloopt soepeler en je voelt je ontspannen. Zeker wanneer dit gebeurt in de frisse zeelucht van het strand. Zin om een keer helemaal te ontspannen?

Duur: 1,5 uur  
Minimaal aantal deelnemers: 10  
Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★



## ZUMBA

*Dans en sport*

De naam Zumba komt uit het Colombiaans-Spaans, waar het "snel bewegen en lol hebben" betekend. Zumba is dé nieuwe trend in Amerika en heeft voet gezet op Nederlandse bodem! Het is een fitnessfenomeen op dynamische Latin muziek en andere wereldmuziek vol exotische danspassen. Door de aanstekelijke salsa, merengue, flamenco en zelfs hip hop muziek is elke workshop weer een feestje. Ga de uitdaging aan en ga helemaal los!

Duur: 1,5 uur

Minimaal aantal deelnemers: 10

Maximaal aantal deelnemers: oneindig



Fit ★★★★★

Fun ★★★★★

