

# TEAM BUILDING

MALÁ MORÁVKA  
JESENÍKY

B  
O  
O  
K  
L  
E  
T



ROZHÝBEJTE  
SVŮJ TÝM



[WWW.KARLOV-ADVENTURES.COM](http://WWW.KARLOV-ADVENTURES.COM)

# AKTIVNÍ TEAMBUILDING V JESENÍKÁCH



# WELCOME



**Vítejte na třídní teambuildingové akci v samém srdci Jeseníků – v Malé Morávce.**

Pojďte na pár dní vyměnit kancelář za hory a pracovní tempo za společný zážitek. Čeká Vás aktivní, ale nenáročná forma teambuildingu, při které poznáte své kolegy trochu v jiném světle. Program je navržený tak, aby si ho mohl užít opravdu každý, bez ohledu na sportovní zkušenosti. Nejde o výkon, ale o společně strávený čas, který přirozeně posiluje spolupráci, důvěru a energii Vašeho týmu.

Po celou dobu pobytu se o Vás bude starat Filip, Váš hostitel a průvodce, který zajistí hladký průběh programu, Vaše pohodlí a příjemnou atmosféru.

## **INTRO**

- 02** NEDĚLE
- 03** PONDĚLÍ
- 04** ÚTERÝ
- 06** CO JE ZAHRNUTO
- 08** CO NENÍ ZAHRNUTO
- 09** POČASÍ, CO SI SBALIT, POJIŠTĚNÍ



# NEDĚLE



- 18:00 PŘÍJEZD NA HOTEL FORTYS V MALÉ MORÁVCE**
- 19:00 PŮJČENÍ KOL PRO ZÁJEMCE**
- 20:00 PŘEDSTAVENÍ PROGRAMU**

V neděli navečer Vás přivítáme v hotelu Fortys v Malé Morávce. Na místě se setkáte s Vaším hostitelem Filipem, který Vám pomůže s ubytováním, zodpoví případné dotazy a provede Vás celým areálem – od wellness zóny s bazénem a saunou až po konferenční prostory, které můžete využít pro případné pracovní záležitosti.

Ti z Vás, kteří budou mít zájem o elektrokola, si již první večer mohou nechat od Filipa zajistit jejich přípravu, aby bylo v úterý ráno vše bez zdržování připravené a správně nastavené.

Kolem 20:00 Vás čeká krátká úvodní prezentace, ve které Vám Filip představí program následujících dní.



# PONDĚLÍ



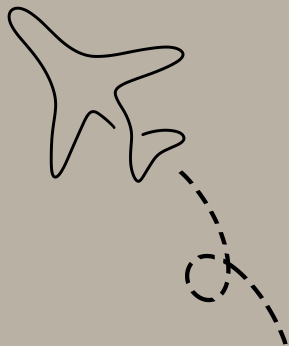
- 9:00** SETKÁNÍ PŘED HOTELEM FORTYS
- 9:30** ODJEZD NA ELEKTROKOLECH
- 12:30** NÁVŠTĚVA PRADĚDU
- 14:30** OBČERSTVENÍ V KARLOVÉ STUDÁNCE
- 17:00** PŘÍJEZD NA HOTEL
- 18:00** SEMINÁŘ: JAK ZVLÁDAT STRES

V pondělí ráno se potkáte s Filipem před hotelem a vyrazíte na celodenní výlet na elektrokolech, který je navržen tak, aby jej bez obav zvládli i ti, kteří na kole jezdí jen výjimečně. Tento den je navržený tak, aby byl nenáročný, a hlavně zaměřený na týmovou pohodu, společný zážitek a propojení kolegů. Tempo bude přizpůsobeno celé skupině a elektrokolo Vám pomůže tam, kde by jinak bylo potřeba více úsilí.

Cílem je nejvyšší hora Moravy – Praděd. Nahoru pojedete po příjemných lesních cestách s vyhlídkami a lesními studánkami. Nahoře Vás čeká 360° výhled na Jeseníky a společný oběd v restauraci Praděd. Cesta zpět povede přes Karlovu Studánku, kde můžete ochutnat naší tradiční minerální vodu „smradlavku“. Závěr trasy povede přes otevřené louky s výhledy na přírodní rezervaci Velké Kotlíny a následně zpět do hotelu.

V 18hod na Vás čeká interaktivní 60minutový seminář zaměřený na zvládání každodenního stresu v kancelářském prostředí.

Večer bude patřit odpočinku – wellness, sauna, vyhříváný bazén – případně můžete využít konferenční prostory pro klidné dořešení pracovních záležitostí.



# ÚTERÝ



## 11:00 CHECK-OUT A ROZLOUČENÍ

Ve úterý ráno se s Vámi Filip rozloučí a případným zájemcům rád doporučí tipy na zajímavá místa po cestě domů – ať už na dobrý oběd nebo krátkou procházku v Jeseníkách.

Teambuilding tak zakončíte pohodově, s pocitem dobře stráveného času a s týmem, který se společně rozhýbal, stmelil a prožil inspirativní dny mimo pracovní prostředí.

Rozhýbejte svůj tým!





Co je  
zahrnuto?



## PRŮVODCE

O hladký průběh celého teambuildingu se postará Filip, Váš hostitel a průvodce. Filip se narodil a vyrostl v Malé Morávce, takže perfektně zná místní prostředí, historii i skryté perly regionu. Díky tomu budete mít vždy vše připravené a bez starostí – od půjčení kol přes doporučení restaurací až po tipy na vynikající Moravskou slivovičku. Jako zkušený profesionál s mezinárodní praxí s vedením lidí, kvalifikací instruktora horské cyklistiky a zkušenostmi v různých prostředích po celém světě, je Filip garantem, že si teambuilding užijete naplno a bezpečně.

## UBYTOVÁNÍ

Strávíte dvě noci v horském prostředí hotelového komplexu Fortys v Malé Morávce, který budete mít celý jen pro sebe. Hotel je útulně stylizovaný do dřeva a kamene a nabízí vše potřebné pro pohodlný pobyt i pracovní chvíle. K dispozici je vyhříváný bazén a sauna pro odpočinek, konferenční místnosti pro případné pracovní aktivity a vlastní kuchyň s barem. Venku pak najdete ohniště a gril, ideální pro společné večery, sdílení zážitků a uvolněnou atmosféru. Tohle prostředí umožní vašemu týmu vypnout od každodenní rutiny, vidět věci z jiné perspektivy a prožít společný čas v netradičním a inspirativním prostředí. Pro více informací o hotelovém komplexu Fortys navštivte webové stránky [ZDE](#).



## ANTI-STRESOVÝ SEMINÁŘ

Interaktivní 60minutový seminář zaměřený na zvládnání každodenního stresu v kancelářském prostředí. Vaši zaměstnanci se jednoduchou a srozumitelnou formou dozvědí, proč stres vzniká, jak ovlivňuje výkon a soustředění, a hlavně si v praxi vyzkouší techniky, které pomáhají stres okamžitě snížit. Seminář kombinuje krátký odborný vstup s praktickými cvičeními, dechovými technikami a týmovými hrami. Účastníci si odnesou konkrétní nástroje, které mohou ihned využít během pracovního dne – při přetížení, časovém tlaku nebo náročné komunikaci.

## SPAČINA A OBĚD

V úterý ráno na Vás bude čekat svačina formou „švédského stolu“. Vyberte si z mnoha druhů nutričních dobrot a vezměte si je s sebou na cestu. Výběr je sestaven tak, aby Vám dodal rychlou a potřebnou energii během celodenního výletu. Najdete zde různé druhy oříšků, sušené i čerstvé ovoce a energetické tyčinky, které Vám pomohou udržet sílu a soustředění po celý den. Díky této svačině si udržíte vysokou hladinu energie, a celý den si tak budete moci užít naplno, bez náhlých propadů sil.

Po náročnější části jízdy si dopřejeme odpočinek a lehký oběd přímo na vrcholu nejvyšší hory Moravy. V restauraci Praděd nás čeká výživná horská polévka s čerstvým pečivem – ideální kombinace, která zasytí, ale nezatíží, abychom měli dost energie pokračovat v cyklistickém dobrodružství.

Co **NENÍ**  
zahrnuto?



## SNÍDANĚ, VEČEŘE

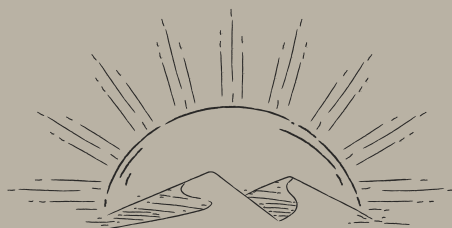
Během pobytu máte k dispozici plně vybavenou kuchyň, takže si můžete kdykoliv připravit vlastní občerstvení. Podrobnosti k vybavení najdete na webu hotelu **ZDE**. Pokud ovšem preferujete servis bez starostí, rádi pro Vás předem zajistíme snídani či večeři dle Vašich preferencí a případných dietních omezení. Stačí nám dát vědět předem. Další variantou jsou vybrané místní restaurace – Filip Vám ochotně poradí s výběrem a pomůže i s rezervací.

## PŮJČENÍ KOLA

Pokud budete mít zájem o zapůjčení kol, dejte nám prosím vědět předem. Kola pro Vás rezervujeme a v pondělí, v den Vašeho příjezdu, Vám Filip osobně pomůže s vyzvednutím i individuálním nastavením. Díky tomu bude v úterý ráno vše připravené a můžeme bez zbytečných starostí rovnou vyrazit. K dispozici jsou celoodpružená horská elektrokola, která výrazně usnadňují jízdu do kopce a zároveň zajišťují maximální komfort na lesních cestách. Elektromotor pomáhá tam, kde je potřeba, a celoodpružení tlumí nerovnosti terénu – výsledkem je plynulá, příjemná jízda, kterou si užije opravdu každý, bez ohledu na zkušenosti.

## ALKOHOL

Součástí hotelu je vlastní bar s pípou. Pokud budete mít zájem o vlastní bečku na hotelu nebo o domácí slivovici, dejte nám prosím vědět s dostatečným předstihem a rádi vše zajistíme. Samozřejmě se také můžete kdykoliv obrátit na Filipa, který Vám doporučí místní horské hospody, kde si dát dobré pivo či pravou moravskou slivovici.



## POČASÍ, CO SI SBALIT, POJIŠTĚNÍ

Denní teploty v měsících květen až říjen se pohybují mezi 15–25 °C. Občas se ale přihlásí dešťová přeháňka nebo bouřka a večery či noci mohou být chladnější kolem 5–15 °C. Sebou si určitě přibalte malý batoh, do kterého se vejde voda, něco na zub a náhradní oblečení. Ideální je, když má batoh i pláštěnku. Helma je povinná, ale jestli si vezmete i rukavice nebo jiné chrániče, to už necháme na Vás. Co se týče oblečení, doporučujeme: kraťasy i dlouhé cyklistické kalhoty, náhradní tričko, lehkou zateplenou bundu, nepromokavou bundu a sluneční brýle. Být připraven na proměnlivé počasí Vám zajistí pohodlný a příjemný zážitek z jízdy. A jedna malá, ale důležitá rada na závěr: doporučujeme Vám si sjednat úrazové pojištění.

**ROZHÝBEJTE SVŮJ TÝM  
NETRADIČNÍM  
ZPŮSOBEM**



[www.karlov-adventures.com](http://www.karlov-adventures.com)