

TEAM BUILDING

MALÁ MORÁVKA
JESENÍKY

B
O
O
K
L
E
T



ROZHÝBEJTE
SVŮJ TÝM



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** PŘÍJEZD
- 03** AKTIVITA
- 04** ODJEZD
- 06** CO JE ZAHRNUTO
- 08** CO NENÍ ZAHRNUTO
- 09** POČASÍ, CO SI SBALIT, POJIŠTĚNÍ



PŘÍJEZD



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

V libovolný den 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 se potkáte s Filipem a ten vás všechny oficiálně přivítá a představí vám program na následující dny.



AKTIVITA



8:00	SNÍDANĚ
9:00	SETKÁNÍ PŘED HOTELEM FORTYS
9:30	ODJEZD NA ELEKTROKOLECH
12:30	OBĚD NA PRADĚDU/ŠVÝCÁRNĚN
14:30	NÁVŠTĚVA KARLOVÉ STUDÁNKY
17:00	PŘÍJEZD NA HOTEL
18:00	SEMINÁŘ: JAK ZVLÁDAT STRES

Další den 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.



ODJEZD



9:00 SNÍDANĚ

11:00 CHECK-OUT A ROZLOUČENÍ

Poslední den 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 zvládání 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.

SNÍDANĚ A SVAČINA

Ráno před jízdou na kole 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.

Každé ráno pro Vás Filip připraví snídani formou „švédského stolu“, ze kterého si vyberete podle chuti. Najdete zde míchaná vejíčka, čerstvou zeleninu a ovoce, sýry, šunku a salám, pečivo a samozřejmě také kávu a čaj. Snídaně je připravená tak, aby Vám dodala dostatek energie na celý den v sedle. Máte rádi k snídani něco konkrétního nebo máte speciální požadavky? Dejte nám vědět s dostatečným předstihem a zkusíme to zvládnout.



OBĚD A VEČEŘE

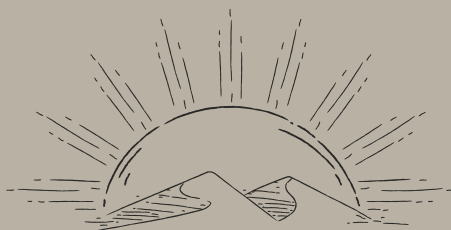
Během pobytu máte k dispozici plně vybavenou kuchyň, takže si můžete kdykoliv připravit vlastní občerstvení. Podrobnosti k vybavení najdete na webu hotelu [ZDE](#). Pokud ovšem preferujete servis bez starostí, rádi pro Vás předem zajistíme obědy či večeře dle Vašich preferencí a případných dietních omezení. Stačí nám dát vědět předem. Další variantou jsou vybrané místní restaurace – Filip Vám ochotně poradí s výběrem a pomůže i s rezervací. Co se týče obědu, ten si můžete dopřát v restauraci na Pradědu.

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