



Grupp-  
utveckling



Aktiviteter



Lekfullt



PERSONLIGA UPPLEVELSER

**Puls**

& LÄRORIKA STRAPATSER

**Aktivitetsutbud  
2017**



Konferens



Gruppresor



Kick Off



# Äventyr och Upplevelser med Puls

På detta faktablad har vi kortfattat sammanställt de äventyr vi genomför, som en del av er konferens eller som ett helt fristående arrangemang. Vi kan även forma äventyret med hänsyn taget till syfte och mål. Kontakta oss gärna om ni önskar en mer utförlig beskrivning av någon aktiviteterna.

## Lekfullt



### Kreativiteten \*

Kreativiteten är en spännande och fartfylld utomhusaktivitet där strategi och taktik är viktiga ingredienser för att ha en chans att vinna pokalen. Lagvis skickas deltagarna ut för att försöka lösa en mängd uppgifter. Uppgifterna är egentligen för många för att hinna med under den tid de har till förfogande. Dvs lagen måste lägga upp en taktik och strategi för vad de kan, borde och måste göra för att ta hem segern!



### 420 Sekunder \*

Här har vi skapat en fartfylld teambuildingtävling som bygger på att man i lag möter varandra parallellt vid 5 stationer, och under tidspress måste jobba tillsammans för att lyckas. Efter grundomgången avslutas allt i en rafflande final. Deltagarna kommer att få nyttja hela sitt förråd av humor, intelligens och planering samt testa sina gränser, fast mer mentalt, än fysiskt. Passar alla på företaget!



### 60 Minuter \*

Detta är en av våra mest pulshöjande aktiviteter! Med hjälp av kartor och bilder på specifika platser i närområdet lotsas deltagarna igenom denna intensiva strategitävling. Frågor, koder och uppgifter skall lösas i flygande fläng samtidigt som kyla, återhållsamhet och eftertanke kan ge större belöning än fart! Laget som först ser helheten vinner!



### Lådbilsbygge

Här får deltagarna utlopp för sin kreativitet och skaparanda. Att få bygga något efter egna idéer är ett mycket effektivt och roligt sätt att lära känna och föra samman gruppen. Läger man dessutom till ett tävlingsmoment är succén given. När det är varmt i vattnet bygger vi Flottar, vintertid passar Kalkbygget bäst. Lådbilsbygge fungerar vår, sommar som höst, Katapulter och Raketer bygger vi året runt.



### Flottbygge

Flottbygge är en härlig sommar aktivitet som uppskattas av alla! Med enkla hjälpmedel ska deltagarna tillverka en flotte som sedan skall användas i ett intensivt flottrace! Bästa bygge och presentation belönas med ett litet men ack så viktigt försprång i själva flottracet! Men nu är det också upp till bevis, var flotten bara vacker att se på men inte fullt lika bra i vattnet?



### Kalkbygge

Kalkbygget är en uppfriskande aktivitet som vi gör när det är vinter och mycket snö! I skenet av brinnande eldar och marschaller skall deltagarna tillverka fullt fungerande kälkar. Under ca 1 timme bygger de lagvis var sin kälke som sedan skall användas i det rafflande kälkracet! Men sedan är det också upp till bevis, håller verkligen kälkarna för de G krafter som den kommer att utsättas för i tävlingen?



### Katapultbygge \*

Katapultbygge är en rolig året-runt-aktivitet som verkligen kommer att sätta deltagarna på prov. Hur får man en sådan konstruktion att fungera? När katapulterna är klara radas de upp för tävlingsmomentet. Här kan vi utlova glada skratt och svavelosande eder över felaktiga kastvinklar och oförutsägbara hållbarhetsteorier!

\* Dessa aktiviteter genomförs under samtliga fyra årstider.



2017



**Puls Sverige AB**  
Box 269  
746 37 Bålsta  
Tel: 08-20 32 00  
[www.puls.nu](http://www.puls.nu)



### Raketbygge

Raketbygge är en rolig året-runt-aktivitet som verkligen kommer att sätta deltagarna på prov. Beroende på årstid, så kör vi med vattenraketer eller krutraketer. Här får deltagarna utlopp för sin kreativitet och skapar anda. När raketerna är klara radas de upp för den slutgiltiga prövningen - men lyfter de överhuvudtaget från marken? Tävlingen är enkel, långt tid i luften vinner!



### Expedition Kruse \*

Expedition Kruse är en rolig och lärande friluftstävling. Här är det handfasta problem som skall lösas med hjälp av den morakniv, snörstump, sämsskinn och plastpåse som delats ut vid starten. Lagvis skickas deltagarna ut på denna vildmarksexpedition där de måste lägga upp sin egen strategi och taktik för hur utmaningarna skall lösas, under den tid de har till förfogande. Vår klart "vildaste" aktivitet!



### Uppdraget \*

Uppdraget är en fartfylld och rolig aktivitet där ett 30-tal luriga och klu-riga utmaningar skall lösas inom en viss tidsrymd. Utrustningen som man får till sin hjälp består bland annat av en digitalkamera några pappersark, en penna och en plastpåse. Målet med aktiviteten är att försöka att lösa så många uppdrag som möjligt och intjäna poäng utan förluster. När tiden är ute summeras aktiviteten under glada former.



### Bensträckaren \*

Som namnet på aktiviteten avslöjar är syftet med aktiviteten att få deltagarna att sträcka på benen och få dem att tänka på något annat en stund. Under ca 20 minuter får deltagarna utföra en problemlösning / samarbetsövning utomhus som inte är fysisk på något sätt. Beroende på deltagarantal och årstid har vi ett flertal övningar att välja bland!



### Frekvens \*

Här har deltagarna en rolig kommunikationstävling att se fram emot! Via Walkie Talkie's skall lagdelarna dirigera varandra till olika kontroller. När kontrollen är upphittad finns där något som kommer att behövas för att kunna slutföra huvuduppgiften. Ett roligt äventyr där samarbete och en hel del kreativitet kommer att vara avgörande.



### Isskulptering \*

Isskulptering är en avspänd och trevlig aktivitet, där kreativiteten flödar i eldens värmande sken. Under professionell vägledning av vår iskonstnär guidas deltagarna in i isskulpterandets magiska värld. Hedersomnämmandet går till laget med bästa kreation kombinerat med bästa motivering. En annorlunda aktivitet som faktiskt går att göra året runt!



### Stadskampen\*

Här byter vi ut naturen mot asfaltsdjungeln. Stadskampen är en aktivitet som vi genomför i ett mindre samhälle eller stad. Deltagarna delas in i lag, där målet med aktiviteten är att försöka lösa så många uppdrag under den tid de har till förfogande och därigenom tjäna så mycket poäng det bara går! En hjärnornas kamp där hög kreativitet kommer att belönas och där inget kan tas för givet!

\* Dessa aktiviteter genomförs under samtliga fyra årstider.



2017

**Puls Sverige AB**  
Box 269  
746 37 Bålsta  
Tel:08-20 32 00  
www.puls.nu



### Tillfälligt Avbrott\*

Tillfälligt avbrott är vår tipspromenad som vi kryddat med ett lite annorlunda upplägg. Aktiviteten lämpar sig bäst för gruppen som har ont om tid, men ändå vill göra någonting innan tex middagen. Temat kan vara av olika slag, tex roliga frågor om natur, kultur, jul, midsommar, glassar (vad var "stortrumma" för glass..). Enkelt, klassiskt och roligt i kombination med uppfriskande luftombyte.



### Svenska Klassiker\*

Bågskytte, Luftpistol, Kubb, Fotbollsgolf, Boule, Beachvolleyboll & Frisbeegolf är de klassiker som vi erbjuder här. Välj ut den aktivitet som ni tycker passar bäst med hänsyn taget till plats, tid och årstid! Svenska Klassiker passar för gruppen som vill ha en lite enklare aktiviteter med en instruktör som håller i det hela.



### Laserlerduveskytte \*

Laserlerduveskytte är ett roligt och utmanande sätt att uppleva en spännande skyttetävling. Hagelgevären är äkta men modifierade med laserelektronik. Ofarliga infraröda signaler skickas iväg när deltagaren skjuter och en knall hörs från högtalarna. Målet är att träffa de plastduvor som skickas i väg från kastaren.



### Segway \*

Dess unika utförande och enkla hantering gör detta till en mycket bra och rolig gruppaktivitet. Vi erbjuder 2 olika upplägg, dels den roliga och fartfyllda Segway games. Här bygger vi olika banor som vi utmanar deltagarna i att köra på tid. Snabbast och mest felfria lag vinner. Alternativt att vi ger oss ut på en en fridfull Segwaytur i omgivningarna inkl fika.



### Mäste Mästaren \*

Med TV serien Mästarnas Mästare som förebild har vi här skapat en mycket rolig och annorlunda tävling. 5 grenar ska genomföras och alla har olika huvudsyften, det är Koncentration, Focus, Psykisk uthållighet, Styrka och Självdisciplin. Därefter inleds tävlingen med genomgång och lite peptalk innan allvaret sätter i gång. Tävlingen avslutas med att vi räknar ihop resultaten och korar Mäste Mästarna!



### Vinter/Sommarspelen \*

Vi inleder spelen med en gemensam ceremoni där vi ställer upp nationsvis och tänds den olympiska elden. Lagkänslan är på topp när vi marscherar med nationsflaggorna och sjunger våra hejramsor. Deltagarna gör sedan 5 olika stationer där olika tävlingar väntar. Tex Kanotstafett, Kickbikeskytte mm. Spelen avslutas med att vi räknar ihop resultaten och har en trevlig medaljcermoni.



### iTeamriddle \*

iTeamwork är en fräsch och spännande teambuildingaktivitet där ny teknik möter berövat upplägg. Ett 50-tal uppgifter skall lösas med hjälp av iPads. Här pressas tekniken till oanade höjder. Roliga övningar, kluriga frågor, interaktiva fotouppdrag samt konstruktionsuppgifter matas på i en aldrig sinande ström. I den utrustning som delas ut finns bland annat en ryggsäck, en Ipad och en karta över området. När tävlingen är slut drar vi alla roliga anekdoter som hänt under tävlingen innan vinnarna slutligen koras med en gyllene pokal!

\* Dessa aktiviteter genomförs under samtliga fyra årstider.

2017





### Iscurling

Iscurling har stora likheter med vanlig curling men tävlingsreglerna påminner lite mer om boule. Man använder ett antal stenar (stocks) och de ska komma så nära "lillen" som möjligt. Aktiviteten görs främst på sjöisar eller konstfrusen is. Lagvis möter man varandra i en turnering med 4-5 personer per lag. En mycket spännande och samtidigt avkopplande aktivitet!

PERSONLIGA UPPLEVELSER  
**Puls**  
& LÄRORIKA STRAPATSER

2017



**Puls Sverige AB**  
Box 269  
746 37 Bålsta  
Tel:08-20 32 00  
[www.puls.nu](http://www.puls.nu)

\* Dessa aktiviteter genomförs under samtliga fyra årstider.

## Sportigt



### Puls Boot Camp

Utmana er själva låt svetten spruta och testa era gränser! I Puls Boot Camp kör vi militärt inspirerad träning där dina kollegor och terrängen används som redskap. Träningsformen gör det enkelt att anpassa så att alla, oavsett förutsättningar kan vara med. Här kan vi garantera att gruppen svetsas samman i takt med att utmaningarna ökar.

Vi kör den i 3 olika nivåer: Light, Mid eller Hard...



### Lerduveskytte \*

Lerduveskytte är en aktivitet som andas herresäten och exklusivitet. Med våra duktiga skjutinstruktörer gör vi denna aktivitet tillgängligt för alla som vill prova att skjuta med ett riktigt vapen och skarp ammunition. Inga förkunskaper krävs. Aktiviteten avslutas lämpligtvis med en skyttetävling.



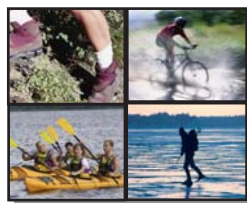
### Kickbikeskytte \*

Kickbikeskytte är en annorlunda aktivitet efter känt manér, nämligen skidskytte. Efter en kort genomgång startar vi tävlingen där en rolig teknikbana skall forceras med hjälp av sparkcyklarna innan det är dags att ladda vapnen. Målet är att vid det liggande samt stående skyttet skjuta ned 5 svarta skjutmål, där varje miss ger en straffrunda. Snabbast i mål blir vinnarna för dagen.



### Skyttekampen \*

Här har vi kombinerat de tre mest efterfrågade skytteaktiviteterna i en rolig skyttekamp. Bågskytten sker med tävlingsbågar, luftgevären har kikarsikten och slangbellorna har underarmsstöd! Enkelt, roligt och alla kan vara med. Mest poäng blir vinnaren för dagen.



### P.M.R Puls Multisport Race \*

Flera olika moment ligger till grund för detta arrangemang. Bland annat skall ett antal "waypoints" passeras där olika utmaningar, klurigheter och uppgifter väntar. Grenarna är tex. vandring, kanot, lättare orientering samt cykling på mountainbikes. Vintertid ersätter vi paddlingen med långfärdsskridskor.



### Mountainbike-Quiz / Cross Country\*

MTB-Quiz är ett fartfyllt arrangemang för gruppen som önskar frisk luft i kombination med ett roligt tävlingsmoment. Här skall man med hjälp av karta och kompass cykla och söka upp ett antal "waypoints" där olika uppgifter väntar. Efteråt summerar vi aktiviteten under glada former. Denna aktivitet kan även ordnas utan tävlingsmoment och kallas då för Mountainbike Cross Country.



### Stavgång \*

Gång är människans basmotion. I dag går människan ur hälsosynpunkt alltför lite och med allt för lite effekt. Våra instruktörer visar er stavgångens teknik och förutsättningar och vi genomför sedan en härlig tur i växlande tempo och vacker miljö. Vana är inget krav, all utrustning ingår.



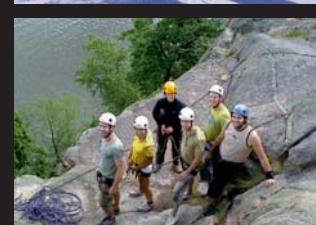
### Drakbåtspaddling

Paddla drakbåt gör man för att det är kul, spännande och utmanade samtidigt som man skall försöka hålla takten för att paddla fortare och rakare än motståndarna, i 250m. Drakbåten paddlas av 13 alt 24 personer beroende på hur stor gruppen är. En i laget är trumslagare som skall hålla paddeltakten i båten, styrman står vi för. Aktiviteten kan sammanfattas med att vara en perfekt aktivitet för de som vill lära känna varandra, tävla och ha roligt!

\* Dessa aktiviteter genomförs under samtliga fyra årstider.

PERSONLIGA UPPLEVELSER  
**Puls**  
& LÄRORIKA STRAPATSER

2017



**Puls Sverige AB**  
Box 269  
746 37 Bålsta  
Tel:08-20 32 00  
[www.puls.nu](http://www.puls.nu)

## Äventyrligt



### Höghöjdsbanan

Här erbjuder vi er en av Sveriges största höghöjdsbanor! 55 banor på 3 olika nivåer, 5-7 meter, 7-9 meter samt 12 meter ovanför marken. Aktiviteten påminner om en hinderbana fast mellan träden, 5-12 meter ovanför marken. Våldigt spektakulärt och fantastiskt roligt! Banan är belägen vid Härjarö Resort mitt emellan Bålsta och Enköping! Svårighetsgraderna varierar mellan Lätt till Utmanande för att alla skall få sitt lystmäte. Använd gärna vattenvägen med vår RIB båt!



### RIB Charter Skärgård & Mälaren - se även separat broschyr

Att åka RIB båt är att få en härlig upplevelse serverad. Den friska fartvinden, närheten till vattnet samt den fantastiska naturen är vad denna upplevelse handlar om. Kombinera gärna den med någon av våra övriga aktiviteter, kanske en kulturell resa till Birka eller till något av de slott som omgärdar Mälaren eller varför inte en tur till en trevlig skärgårdskrog?



### Långfärdsskridskor

Detta är ett mycket uppskattat arrangemang. Vi beträder de närbelägna sjöarnas isar och ger oss ut på långfärdsskridskor under ett par timmar, med tex stopp för fika vid en värmande brasa. Inga förkunskaper krävs och vi står för all utrustning.



### Flytringsfiske

Att fiska är väl något de flesta har gjort, men att göra det med hjälp av en så kallad flyttring är nog mer sällsynt. En garanterat annorlunda upplevelse, där man iförd vadarbyxor, simfötter, haspelspö och olika typer av fiskedrag tar sig fram till fiskeplatsen. En aktivitet med lagom dos av spänning, kontemplation och till viss del även motion.



### Äventyrs Kombi \*

Ett arrangemang för stora grupper där vi kan erbjuda upp till 5 stycken äventyr. Blå. RIB tur, cykling på MTB, klättring, kajakpaddling och lerduveskytte. Beroende på hur stor gruppen är samt hur mycket tid vi har till förfogande (minimum 1,5 - 2 timmar), delar vi sedan upp gruppen. Ett härligt äventyr, rik på nya upplevelser.



### Kajakpaddling

Att sakta paddla mellan kobbar och skär ger kropp och själ ett skönt välbefinnande. Det här är ett härligt äventyr i vår vackra svenska natur. Vi paddlar i närbelägna sjöar, åar eller i skärgården och gör ett trevligt strandhugg med den medhavda fikaten eller lunchen. Ingen vana behövs, alla kan paddla och njuta av denna aktivitet. Paddlingen sker i våra stabila sk. 2-manna kajaker.



### Klättring/ Firning \*

Ett klättrings äventyr är en oförglömlig upplevelse i alla dess former. Här ger vi er möjligheten att pröva på klippklättring/nedfirning från klippor. Aktiviteten inleds med att vi går igenom utrustning och säkerhet med deltagarna. Vi utforskar berget tillsammans och ger fortlöpande tekniktips under övningen. Naturligtvis anpassar vi aktiviteten efter gruppens kunskapsnivå.

PERSONLIGA UPPLEVELSER  
**Puls**  
& LÄRORIKA STRAPATSER

2017



**Puls Sverige AB**  
Box 269  
746 37 Bålsta  
Tel:08-20 32 00  
[www.puls.nu](http://www.puls.nu)

\* Dessa aktiviteter genomförs under samtliga fyra årstider.



### Islandshäst kombi \*

Ett arrangemang där samtliga deltagare kommer att få utföra 3 stycken aktiviteter; islandshäst tur, cykling på MTB samt lerduveskytte. Beroende på hur stor gruppen är samt hur mycket tid vi har till förfogande (minimum 3 timmar), delar vi sedan upp gruppen. Ett härligt äventyr, rik på nya upplevelser.



### Glödvandring \*

Elden, som är ett av de fyra elementen, har alltid fascinerat människan sedan urminnes tider. Vikingarna, shamaner hos indianerna och många andra ursprungsfolk världen över införlivade glödvandringar i sina ritualer. Glödvandring är en mycket spektakulär, men oerhört inspirerande aktivitet, där man under säkra former får tänja på sina mentala gränser.



### Matlagning i tältkåta \*

En trevlig året-runt aktivitet, som vi genomför i en gemytlig lappkåta! Med hjälp av den förutbestämda menyn, samt de enkla resurser som finns tillhands, skall deltagarna komponera en 3-rätters meny tillsammans. Allt under överseende av vår egen kock. Naturligtvis finns han också tillhands med en hjälpande hand om så skulle behövas! Aktiviteten kan genomföras med eller utan tävlingsmoment!



### Aptitretaren \* Nyhet

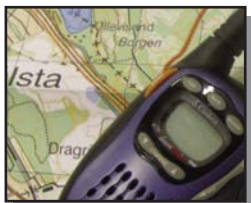
Starta kvällen med att tillreda er egen förrätt med förstklassiga råvaror och med enkla hjälpmedel. Under trevliga former hjälper alla till med att laga en smakfull förrätt med förstklassiga råvaror. Aktiviteten görs utomhus för att skapa en mysig vildmarkskänsla. Vi står för råvaror och hjälpmedel, ni står för samarbetet och tillagningen. Aktiviteten kan genomföras med eller utan tävlingsmoment!

## Grupputveckling



### Team Campen \*

Syftet med denna övning är att med sk. naturtekniker som grund, ge deltagarna insikter om sig själva och de situationer som kan uppstå i ett team. Målet för övningen kommer att vara mycket tydligt för gruppen, men att nå dit är en rejäl utmaning. Detta är en lugn och trevlig aktivitet, anpassad för att förbättra teamarbetet, men kanske framför allt för att få en annorlunda och kul upplevelse tillsammans.



### Radioaktiviteten \*

Hur fungerar egentligen kommunikationen på företaget? Här utmanar vi uttryck som tillit, respekt, samt delaktighet. Med hjälp av separata kartor och kommunikation via Walkie Talkie's skall de olika lagdelarna dirigera varandra till ett antal kontroller. Relativt snabbt kommer de olika lagdelarna märka att kommunikationen är svår och stundtals kanske den också upphör... En annorlunda aktivitet där samarbete är det avgörande.



### Samspelet \*

Detta är en teamaktivitet som vi kan göra både inomhus och utomhus. Med lika delar allvar och skatt försöker vi locka fram gruppens och individernas positiva egenskaper med hjälp av roliga och underfundiga övningar. Samspelet inleds med att vi pratar om företagets olika värdegrunder som vi sedan prövar i olika övningar. Mycket skatt och insikter utlovas!

\* Dessa aktiviteter genomförs under samtliga fyra årstider.



2017



**Puls Sverige AB**  
Box 269  
746 37 Bålsta  
Tel: 08-20 32 00  
[www.puls.nu](http://www.puls.nu)



## Inomhus



### **Hemliga Lådan**

Hemliga Lådan är en lättsam inomhusaktivitet för gruppen som vill ha kul och utmanas intellektuellt likväl som att tillfredställa sina tävlingslustar. Målet med tävlingen är att lösa så många av de problem som möjligt från den hemliga lådan. Deltagarna kommer att utmana sina smaker och luktsinnen likväl som sin intelligens och kreativitet.



### **300 Sekunder**

Tävlingen bygger på att man i lag möter varandra parallellt vid ett antal stationer, och under tidspress måste jobba tillsammans för att lyckas. Deltagarna kommer att få nyttja hela sitt förråd av humor, intelligens och planering, samt att testa sina gränser, fast mer mentalt än fysiskt. Aktiviteten passar alla på företaget, såväl gammal som ung! Aktiviteten kräver ganska stora inneutrymmen!



### **Vernissagemålning**

Vernissage målning är en avspänd och trevlig aktivitet som går att göra både inomhus och utomhus. Deltagarna delas upp i grupper om ca 5 personer per lag, där lagen tilldelas varsin linneduks tavla, staffli med penslar och färger. Därefter ges det tema som gruppen gemensamt skall måla. Ett arrangemang där tonvikten är lagd på att försöka stimulera gruppens samarbetsförmåga och kreativitet samtidigt som de får en rolig stund tillsammans.



### **Nerver av stål**

Med TV programmet "På minuten" som inspirations källa har vi här skapat en mycket rolig tävlingsform. Tävlingen bygger på att varje lag väljer ut sin utmanare som sedan skall möta de övriga lagens utmanare och utföra en rolig uppgift. Deltagarna måste verkligen vara fokuserade och avslappnade samtidigt som det gäller att vara snabb!

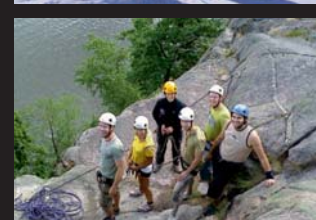


### **Rolig halvtimme**

När tiden är knapp men ni vill ändå göra något roligt, då kan vi varmt rekommendera denna inomhustävling. Vi delar upp er i lag om ca 6 personer och sedan får varje person göra en utmaning. Efter varje omgång, totalt 6 stycken, så väljer man ut en ny lagmedlem. Övriga deltagare är publik och glada påhejare! Koncentration, smartness och fokusering är tre stycken mycket användbara egenskaper under denna nervkittlande aktivitet.

PERSONLIGA UPPLEVELSER  
**Puls**  
& LÄRORIKA STRAPATSER

2017



**Puls Sverige AB**  
Box 269  
746 37 Bålsta  
Tel:08-20 32 00  
[www.puls.nu](http://www.puls.nu)

2017



### Jul Bygget- inomhus

Önskar ni en mysig, trevlig och prestigelös stund i goda vänners lag, då är skapandet av pepparkakshus det självklara valet! Här skapar lagen sina egna riktiga pepparkakshus med dekoration av nonstop, glasyr, bomull och marsipangrisar. Tillsammans skapar vi den genuina julkänslan med julmusik, pepparkakor och en stor dos kreativitet och fantasi. En inomhusaktivitet som alla kan delta i och som passar alla på företaget, både gammal och ung.



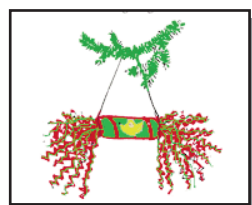
### Tomteverkstaden - inomhus

Gillar ni att pyssla? Tror ni att ni kan allt om Julens hemligheter? Vill ni helst vara inomhus? Då är denna mysiga julaktivitet perfekt för er, för här kommer vi att försöka att sätta er lite på det hala. I goda vänners lag skall ni försöka lösa en mängd frågor och utmaningar med jultema. Vill ni sen spetsa till julatmosfären med lite god dryck i form av glögg, julmust eller liknande kan vi naturligtvis hjälpa till med det. Här krävs det fitness, kreativitet samt samarbete i gruppen för att lösa alla hemligheter. En kul och mysig inomhusaktivitet i julens tecken är vad deltagarna har att se fram emot!



### Klapp Jakten - utomhus

Precis som det låter är detta en fartfylld Julklapps Jakt där man lagvis skall försöka att lösa så många Julrelaterade uppgifter som möjligt. Men tiden är knapp och uppgifterna många. Här går inget att ta för givet, utan det gäller att alla i laget plockar fram sina vassaste tävling(ren)horn för att ha en chans att ta hem 1:priset.



### Jul Tipset - utomhus

Har ni ont om tid, men vill ändå ha en aktivitet som skapar julkänsla, kan vi varmt rekommendera Jul Tipset. Det är en annorlunda tipspromenad i 24 delar med Julen som tema, men kanske inte alltid på det sätt som ni tror... Tipspromenaden är utplacerad i närområdet och man fyller i sitt svarsformulär vartefter man passerar respektive fråga. Frågorna består av 1- X- 2 frågor, men innehåller även stationer där det finns något att äta på, dricka av eller lukta på!



### Jul-Is - utomhus

Isskulptering med jul tema är en avspänd och trevlig aktivitet, där kreativiteten flödar i eldens värmande sken. Under professionell vägledning guidas deltagarna in i isskulpterandets magiska värld. Med hjälp av olika typer av stämjärn formar deltagarna isen. Pokalen går till laget med bästa kreation kombinerat med bästa motivering.

## Övrigt



### HLR utbildning

En HLR- kurs är idag avskalad och förenklad för att skapa en tydligare kunskap om livsuppehållande åtgärder. Och vad man som medmänniska kan göra för en familjemedlem eller okänd som drabbats av andnings eller hjärtstopp. Genom att vara tränad, förberedd och medveten kan man göra stor skillnad!



**Puls Sverige AB**  
 Box 269  
 746 37 Bålsta  
 Tel:08-20 32 00  
 www.puls.nu

## Tältupplevelser som inspirerar

Är ni ute efter en äkta och genuin känsla för ert kommande arrangemang, i en miljö som värmer och berikar? Få tältmiljöer slå tälkåtan som mötesplats eller festyta. Dess genuinitet, volym och flexibilitet gör den till en oslagbar eventplats.

Med tältkåtan som grund erbjuder vi tältlösningar för såväl små som stora arrangemang. Bröllop, fester, företagsevents eller idrottsevenemang, vi har tältlösningar för alla tillfällen.

Nedan visar vi upp delar av vårt stora utbud!

### Eventtältkåtor - uthyrning



#### **Nimbus 16**

Ett populärt tält för att tex vädersäkra fikastationer utomhus, marknadsförings- eller sponsringstält eller som marknadstält för julmarknader mm. 1 bord och 2 bänkar ingår. Eventuella Tältväggar tillkommer.



#### **Cirrus 40**

Perfekt som monteratält på utomhusmässor då det går att öppna en 4 meter bred dörr på ena sidan. Används även till våra matlagingsaktiviteter för lite mindre sällskap. Kåtan har en takhöjd på 5 meter, en diameter på 8,5 meter och en golvyta på 53 kvm. Plats för 40 sittande vid bord. 5 bord, 10 bänkar, fotogenlampor samt eldstad ingår.



#### **Stratus 72**

Vår mest uthyrda tältkåta, Eventtältkåtan Stratus 72, ger en perfekt atmosfär för mässor, bröllop, middagar, kick off eller konferens! Jättekåtan tar upp till 72 personer sittandes till bords. Kåtan har en takhöjd på 7 meter, en diameter på 10 meter och en golvyta på 83 kvm. 9 bord, 18 bänkar, fotogenlampor samt eldstad ingår.



#### **Stratus 72 sammankopplat.**

Eventtältkåtans unika konstruktion gör att vi för större sällskap kan sammanfoga fler tältkåtor, för upp till 2 500 personer, där alla sitter under ett och samma tak. Inredningen kan innehålla allt från scen för uppträdanden, dansgolv, barer eller mysiga soff launcher! Exempel på utförda arrangemang är tex Asado grillning för 200 personer, fest för Melodifestivals deltagarna med sällskap 500 personer samt Stockholm Harley Davidsson meeting 1 800 personer.

2017

