

In samenwerking met De Wilgenweerd uit Nijverdal bieden we u verschillende activiteiten aan:

Mountainbike verhuur verhuur

De Sallandse Heuvelrug met z'n Holter-, Lemeler- en Hellendoornse berg leent zich uitstekend voor gevarieerde mountainbiketochten. Met een Focus mountainbike kunt u de gepijlde blauwe of zwarte route volgen. Ook is het mogelijk om een eigen parcours te ontdekken. Het dragen van een helm is verplicht en zit bij de prijs inbegrepen.

Tijdsduur: 2 uur, halve of hele dag
Groepsgrootte: 1-35 personen.
Prijs: € 19,50 voor 2 uur per mtb
€ 22,50 voor halve dag per mtb
€ 25,00 voor hele dag per mtb

Mountainbiketocht onder leiding van gids *

Onder leiding van een ervaren gids zult u op een Focus mountainbike (en met helm) de leukste paadjes van de Sallandse heuvelrug ontdekken. Alles toegespitst op uw eigen niveau. Tussendoor zal er aandacht aan de juiste techniek (sturen, remmen, klimmen en dalen) worden gegeven. Het dragen van een helm is verplicht.

Tijdsduur: ca. 2 uur
Groepsgrootte: 8-35 personen
Prijs: € 29,50 p.p.

Step / Kickbike

Wilt u met een groep of individueel een gezellige sportieve dag op de step (of een dagdeel), reserveer en huur dan een Kickbike. Zeker met een groep, is een uurtje steppen (10 km), een groot succes. Iedereen kan het, want het is heel gemakkelijk. Steppen doe je op een professionele volwassen autopod van het merk Kickbike. Deze steps rijden soepel en zijn erg licht (9 kilo). Het gevolg; optimaal rijplezier voor iedereen.... stap op de autopod! Met een GPS op het stuur volgt u een vooraf ingestelde route. Een helm wordt bijgeleverd.

Tijdsduur: 1-2 uur
Groepsgrootte: 1-15 personen
Prijs: € 12,50 p.p. voor 1 uur
€ 15,00 p.p. voor 2 uur

Teambuilding *

De GPS-tocht met samenwerkingsopdrachten is doorgaans zeer geschikt als teambuildingsarrangement. Met de GPS gaat u als team op zoek naar het aangegeven waypoint. Eenmaal gevonden dan treft u daar een instructeur die u een samenwerkingsopdracht instrueert en begeleidt. U loopt op deze manier een tocht door de schitterende natuur van Nationaal park de Sallandse Heuvelrug en geniet daarnaast van de ludieke en uitdagende opdrachten.

Tijdsduur:	3 uur
Groepsgrootte:	10-80 personen
Prijs:	€ 30,50 p.p. (10-24 personen)
	€ 27,75 p.p. (25-49 personen)
	€ 25,00 p.p. (50-80 personen)

Samenwerkingsopdrachten *

Deze opdrachten gebruiken wij bij managementtrainingen of teambuildingsdagen, maar zijn ook zeer geschikt om recreatief te gebruiken. Hoe snel volbreng je een bepaalde opdracht, hoe reageren de deelnemers op elkaar, wie neemt de leiding etc. De opdrachten variëren van zeer uitdagend tot hilarisch en zullen zeker bij u aanslaan.

Tijdsduur:	0,25 per opdracht
Groepsgrootte:	5-80 personen
Prijs per opdracht:	€ 4,50 p.p. (Prijs per 3 opdrachten: € 11,00 p.p.)

Workshop Nordic Walking *

Nordic Walking is een intensieve vorm van wandelen en waarbij vrijwel alle spieren van het lichaam actief zijn. Door het gebruik van speciaal ontwikkelde poles worden de gewrichten ontlast, treedt er in de nek/schouderregio ontspanning op en wordt de wervelkolom ondersteund. Bovendien is het erg prettige manier om erop uit te trekken en de Sallandse Heuvelrug te verkennen.

Tijdsduur:	1,5 uur
Groepsgrootte:	max. 12 personen per instructeur
Prijs:	€ 185,00 (incl. gebruik poles)

Handboogschieten *

Met een echte professionele handboog schieten op een schijf. Inclusief uitstekende instructie en alle benodigde materialen.

Tijdsduur:	1 uur
Groepsgrootte:	10-20 personen
Prijs:	€ 10,00 p.p.

Workshop hardlopen *

Een goede looptechniek is belangrijk voor het hardlopen. Leer waar je op moet letten bij het hardlopen. Je winst: minder blessurerisico, efficiëntere loopstijl waardoor je hardlopen langer kunt volhouden (of sneller loopt).

De workshop is geschikt voor heel gemêleerde groepen waarbij er oog is voor het individu in de groep. Een goede conditie of hardloopervaring is niet nodig! Er is volop ruimte voor een pas op de plaats of een extra versnelling.

De workshop zal verzorgd worden door meervoudig Nederlands kampioene hardlopen op de cross, baan en weg, Marian Freriks. Zij is hardlooptrainster en heeft jarenlange ervaring in het begeleiden van (topjunior-)hardlopers.

Tijdsduur: ca. 1,5 uur
Groepsgrootte: tot 15-20 personen
Prijs: € 139,50 totaal

Sumoworstelen *

Het gevecht kan beginnen, welke "dikke Japanner" ligt als eerste op de grond. Hilarisch, spectaculair en ...inspannend.

Tijdsduur: 0,5 uur
Groepsgrootte: 10-20 personen
Prijs: € 7,50 p.p.

Sagenvertellingen

In een sfeervol verduisterde ruimte vertelt sagenverteller Harm u in het plaatselijk dialect allerlei huiveringwekkende en vrolijke verhalen van vroeger uit het Saksenland. De witte wieven, de duvel en Huttenkloas zullen u de stuipen op het lijf jagen.

Tijdsduur: ca. 1 uur
Groepsgrootte: 15-50 personen
Prijs: € 112,50

Ongevallenverzekering

Een verplichte ongevallenverzekering kost € 1,50 p.p. voor de met * gemerkte activiteiten.

Reiskosten

Bij een totaalbedrag onder de € 200,00 wordt een toeslag berekend van € 30,00.