

PLANETARIUM
MEETING CENTER AMSTERDAM



BROCHURE
VITALE ACTIVITEITEN



Team activiteiten

In deze brochure vertellen wij u graag meer over onze mogelijkheden.

Planetarium is gelegen aan het Gaasperpark, hét adres voor uw bijeenkomsten, teamuitjes en teambuildingactiviteiten. De groene omgeving van het park biedt verschillende outdoor mogelijkheden. Van een heerlijke picknick, een teambuilding activiteit tot aan een stevige wandeling door het Gaasperpark, alles is mogelijk.





EXPEDITIE ROBINSON

Wie kent het niet, Expeditie Robinson, dé tv hit van afgelopen seizoenen. Afzien, strijd, ontberingen, groepsuitdagingen en veel mooie momenten. Uw team zal zich tijdens dit programma op een onbewoond eiland wanen, waar jullie per team strijden om de titel 'Team Robinson'. De locatie en entourage zal geheel naar thema aangekleed zijn om de beleving nog intenser te maken.

Om de titel 'Team Robinson' te behalen zullen de teams zoveel mogelijk proeven moeten winnen! De kracht, behendigheid, durf, geheugen en geluk van het team zal op de proef worden gesteld. Elk team heeft een zo breed mogelijke basis nodig om tijdens deze expeditie ver te kunnen komen en uiteraard is samenwerking essentieel voor het behalen van de titel!

THE DUTCH GAMES



Test uw creativiteit en vaardigheden en maak kennis met de eigen aardigheden van ons mooie land. Door elkaar, voor elkaar, maar vooral, MET elkaar. The Dutch Games is het meest unieke teambuildingprogramma sinds tijden. Het bestaat uit 12 verschillende onderdelen die zijn afgeleid van typische tradities, gebruiken of bijzonderheden uit de 12 Nederlandse provincies. Elke provincie biedt een nieuwe opdracht die in teams uitgevoerd kan worden. De onderdelen variëren van actief tot passief, waardoor het programma geschikt is voor elk gezelschap.

Team-Building, spanning, hilariteit en oer-Hollandse gezelligheid met een actieve twist.





CLINIC HANDBOOGSCHIETEN



In een clinic van een uur leert u van deskundige instructeurs de beginselen van deze oeroude krijgssport. U krijgt uitleg over het materiaal, de technieken en uiteraard over de veiligheid. Daarna gaat u zelf aan de slag. De stand van de voeten, het vasthouden van de boog, de stand van de handen en armen en het kijken met het juiste oog. Het lijkt zo eenvoudig, maar schijn bedriegt.

Er zijn allerlei factoren, die van invloed kunnen zijn op het schot. Zoals een perfecte houding van de schutter, concentratie en ademhaling. Kortom elk schot is een nieuwe uitdaging.

Na een aantal proefpijlen op het doelpak te hebben geschoten, worden de teams samengesteld en barst de strijd los. De schutter met de hoogste score “De Gouden Pijl”.



HIGHLAND GAMES

De locatie is veranderd in Grandfather Mountain. Alle onderdelen zijn gebaseerd op de originele Schotse spelen. Elementen als kracht, snelheid, souplesse en teamgeest bepalen uiteindelijk het resultaat bij de Highland games. Enige conditie en doorzettingsvermogen kunnen goed van pas komen.

Om in Schotse sferen te komen, ontvangt iedere deelnemer een Schotse kilt. Dan kunnen de highland games pas echt beginnen met onderdelen als putting the stone, rolling the barrel en caber toss.

Voor deze spelen zijn doorzettingsvermogen en souplesse een pré. Man of vrouw, jong of oud, er is voor elk wat wils. Centraal staat plezier, respect voor de tegenstander en samenwerken aan een mooi teamresultaat.

TEAM ACTION GAMES



Team action games is een actieve en gezellige meerkamp, die volledig gericht is op samenwerken. Daarmee is team action games geschikt voor het ontwikkelen van een sterk teamgevoel.

De groep krijgt een sportieve uitdaging opgedragen. Deze moet binnen een bepaalde tijd en tegen een ander team uitgevoerd worden. Overleggen, plannen, een goede taakverdeling en elkaar de juiste informatie geven, zijn belangrijk voor het slagen van de opdracht.

Naast de uitdagingen, zijn er ook verschillende ludieke teamsporten onderdeel van het programma. Enkele voorbeelden hiervan zijn; tjouckbal, siamees soccer en knotshockey. Ook bij deze onderdelen is samenwerking essentieel om tot een goed resultaat te komen.



SUPPEN GAASPERPLAS



Sta op een SUP en beleef een work-out in alle rust op heerlijk vlak water. U kunt peddelen langs de rand, of de ruimte opzoeken en het midden van de recreatieplas doorkruisen.

Een leuke en ontspannende teambuilding activiteit waar veel plezier bij komt kijken. Maak het nog leuker om een competitie ervan te maken. Wie heeft er als eerst een rondje Gaasperplas gesupt?

Omdat de plank vrij breed en stabiel is kun je makkelijk een picknickmand meenemen en onderweg bij een leuk stukje aan de kant ergens pauzeren en even wat eten.

Vit



DE KETTINGREACTIE



Samenwerking is de sleutel tot succes in deze teambuilding activiteit.

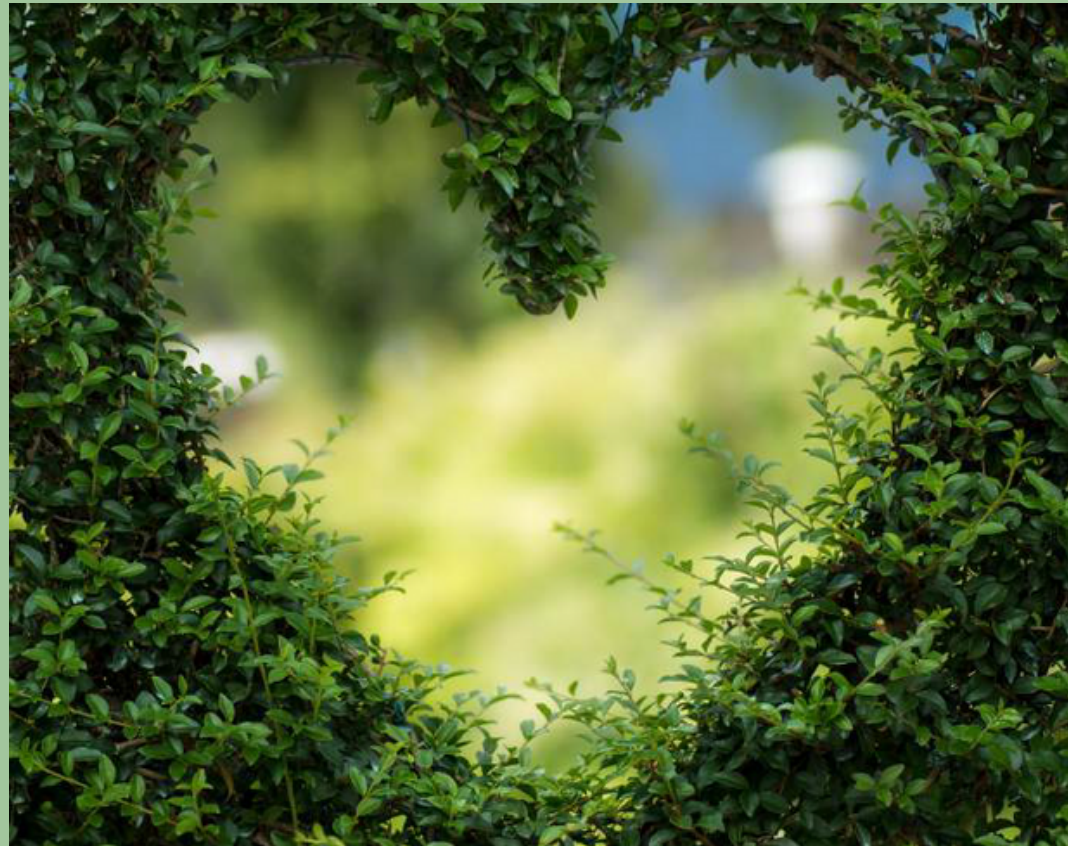
- Strategisch samenwerken
- Binnen & Buiten
- Bouw & constructie



In groepen van 6-8 personen ontwerpen jullie je eigen Rube-Goldberg-geïnspireerde kettingreactie. Een machine die een eenvoudige taak op een zeer complexe manier uitvoert.

Van ons krijgen jullie kisten vol met handig materiaal om te bouwen. Dit bouwen kan op twee verschillende manieren: concurrerend of samenwerkend.

FOOTPRINT CHALLENGE



Maatschappelijk verantwoord ondernemen

Leuk en leerzaam, 2 vliegen in 1 klap!

- Strategisch samenwerken
- Buiten
- Competitief
- Teams & Individueel mogelijk

In groepen van 4-5 personen en gewapend met een smartphone of tablets gaan jullie de strijd aan met elkaar.

In deze game krijgen jullie vraagstukken en opdrachten die gaan over circulariteit, duurzaamheid en meer.

Hoe kunnen jullie een bijdragen aan een betere wereld?

Het team dat de meeste punten weet te verzamelen en de snelste tijd neerzet, zal dit spannende uitje winnen.

Vit

ESCAPE CHALLENGE: MORTE FRIO

Tijdens deze bloedstollende game wordt er in teams gespeeld van 4-7 personen. De deelnemer waant zich meteen in een andere wereld.

Elk team krijgt zijn eigen opstelling in een deel van de ruimte. De race tegen de klok is begonnen! Teams kunnen elkaar zien. De spanning en competitie neemt toe. Het is toegestaan elkaar hints te geven maar zeker ook valse hints.

Welk team lukt het onder hoge druk, als eerste, de eindkist te openen en het spel te winnen?



BOETSEER JE COLLEGA



Boetseer je wat? Hilarisch en echt super leuk, voor iedereen!

- Creatief
- Binnen & Buiten
- Fun

De workshop Boetseer je collega is super grappig en een echte teambuilding activiteit. Je maakt tijdens deze workshop een klei hoofd van je collega, teamgenoot of vriend(inn)en.

Door de aanwijzingen van de docent leer je erg snel een specifieke kenmerken van die persoon te herkennen, wat al hilarisch kan zijn, en die maak je dan ook nog na. Hierdoor lijkt jouw kleiwerk in no-time echt!

ENERGIZERS: MEET & CONNECT



Ongeremde kennismaking op ieder event!

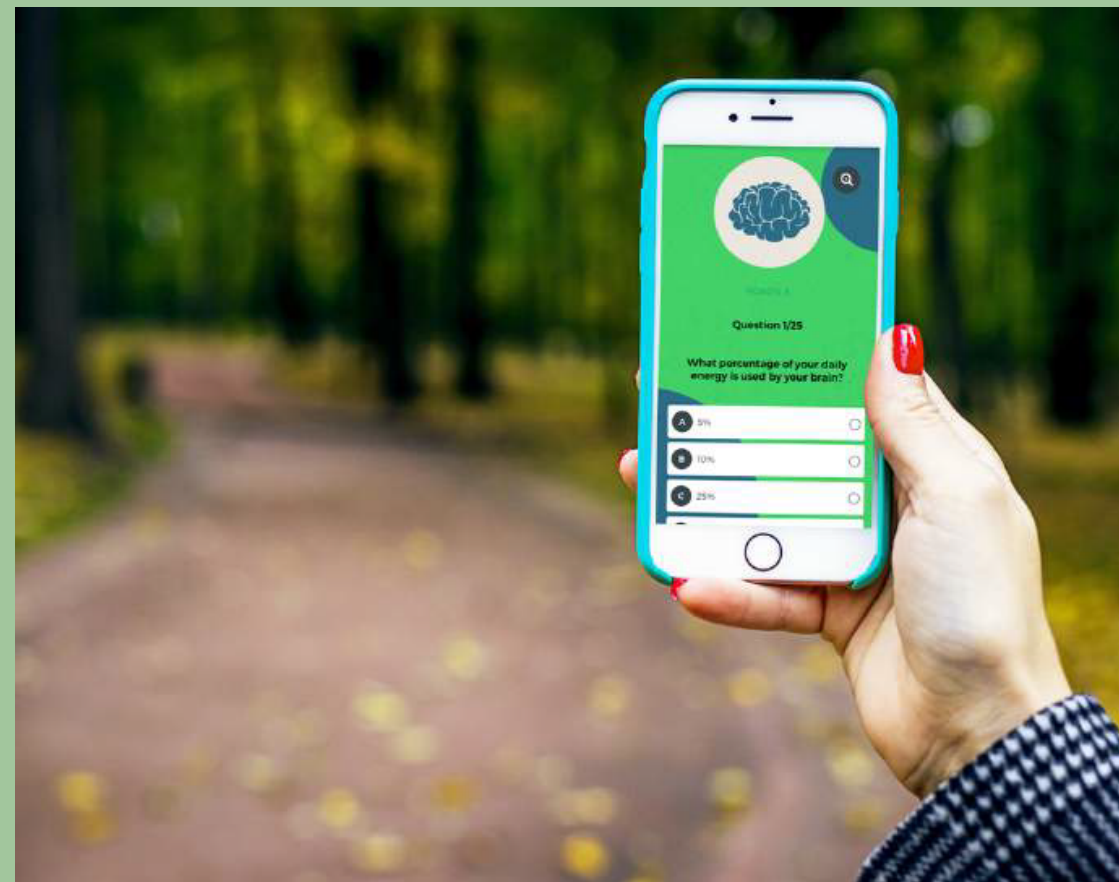
- Kennismaking
- Plezier
- Binnen & Buiten
- Samenwerken

Erg relevantie en effectieve game voor live-evenementen en trajecten waar connecten, samenwerken en elkaar (opnieuw) leren kennen centraal staat.

Een live kennismakingsspel dat bestaat uit diverse vragen en leuke opdrachten. Na het vervullen van een opdracht rouleer je van partner. Zo word je steeds uitgedaagd om een nieuwe partner te zoeken die je nog niet gesproken hebt. Superleuk, energiek en inmiddels succesvol/bewezen spelconcept voor zakelijke bijeenkomsten & events.



ENERGIZERS: INTO FRESH AIR



Even een frisse neus halen tijdens je meeting of event? Into Fresh Air!

- Wandelen, plezier buiten! Je strijdt met anderen, individueel of in teams.

Into Fresh Air is een out of the box en multi-inzetbare energizer. Deelnemers starten de game en moten wat gezonde meters maken en de benen strekken in de frisse lucht.

Iedere 100 meter die je wandelt, krijg je een vraag of opdracht voor je kiezen. Wie scoort de meeste punten in 20 minuten?

Kies uit de 8 thema's: voeding, beweging, geluk, brein, persoonlijke ontwikkeling, omgeving, plastic of inspiratie.

Vitaliteit

VIT is het vitaliteitsconcept van Planetarium Amsterdam. Het doel van VIT is bewustwording creëren van vitaliteit. Om je VIT *krachtig en energiek* te voelen, hebben wij een aanbod van vitale en mindful activiteiten ontwikkeld.

Met ons vitaliteitsconcept willen wij mensen helpen om bewust te raken van hun levensstijl en gewoontes. Door ons aanbod van gezonde mindful concepten en innovatieve vitale producten en services is Planetarium dé vitale vergaderlocatie van Amsterdam.





IJSBAD WORKSHOP



Bij Planetarium in een ijsbad stappen, ook dat is mogelijk! Het ijsbad is een mooie en uitdagende manier om de confrontatie aan te gaan met jou eigen conditionering, weerstand en angst. Door comfort los te laten, leer je verbinden met je diepste eigenschappen.

Tijdens deze workshop wordt er gefocust op drie elementen; adem, mindset & cold exposure. In het begin van de workshop zullen de deelnemers waarschijnlijk wat terughoudend zijn, maar daarna zullen zij zich energieker voelen. Ook is deze workshop goed voor meer overtuigingskracht en focus.

Vit



BOKS COACHING



Waar denkt u aan bij de term bokscoaching? Aan zware trainingen, touwtje springen, zweten, voluit gaan? Aan een vorm van lichamelijke inspanning die uiteindelijk tot meer conditie of een gespierd lijf leidt?

Veel mensen denken voornamelijk aan het fysieke aspect, maar wist u dat bokscoaching juist heel erg over het mentale stuk gaat. Over persoonlijk leiderschap, over jezelf geestelijk sterk voelen, grenzen stellen, veerkracht ontwikkelen, ruimte innemen, tegenslagen incasseren, elke keer na vallen weer opstaan. Niet voor niets wordt deze unieke manier van coaching ook steeds vaker in het bedrijfsleven toegepast.

Vit





LACH WORKSHOP

Lachen ontspant, verbindt, relativeert en brengt bovenal energie, vrolijkheid en luchtigheid.

Met de Lach Energizer van de Lachcoach laadt de groep zich op met nieuwe positieve energie. Het bevordert de concentratie, creativiteit en productiviteit. Je bent meer bewust aanwezig en als extra pluspunt creëert samen lachen openheid. Het komt de onderlinge verbinding ten goede. Men staan meer open voor elkaar en voor nieuwe ideeën.

Tijdens de lachsessie worden eenvoudige technieken gebruikt om de lachspieren te activeren en het lachen te bevorderen.

Vit

WORKSHOP HART-BREIN COHERENTIE



Meer veerkracht, minder stress

Ontdek de kracht van hart-breincoherentie

Een hoge werkdruk is de standaard geworden. Medewerkers staan altijd aan, gaan door, willen een hoge productiviteit leveren. Om dat gezond en met plezier vol te kunnen houden is balans het sleutelwoord.

In de workshop leren medewerkers hun hart-breincoherentie te verhogen. Hiermee brengen zij hun lichaam, brein en emoties in balans. Er ontstaat ruimte voor betere oplossingen, meer samenwerking, een gezonder lichaam. Met een mix van kennis, tools en ideeën voor hoe je dit kunt toepassen in een werkdag is dit een hele waardevolle workshop.

Zet je hart in, het klopt altijd.

Vit



ENTHOUSIAST GEWORDEN ?

Hebben wij u enthousiast weten te maken? Wij maken graag een offerte op maat voor u. Geef uw gewenste datum, activiteit en aantal personen door en wij regelen de rest.

Liever meer informatie over de activiteiten? Bel ons op 020 651 85 85 en wij leggen u het graag persoonlijk uit.

Planetarium Amsterdam

Kromwijkdreef 11

1108JA Amsterdam

020 651 85 85

welkom@planetariumamsterdam.nl

A photograph of the Planetarium Amsterdam building, a large white dome structure with a glass base, situated on a body of water. A swan is visible in the water in the foreground. The building is reflected in the water.

PLANETARIUM