

Aktivitetskatalog

FREDERICA IDRÆTSCENTER

Til oplevelser, der både
styrker resultater og
relationer

VESTRE RINGVEJ 100
7000 FREDERICA

2025/2026

event@fredericia.dk

WWW.FIC.DK

Kontakt



Lars Landry Lynge

**Leder af Salg, udvikling &
markedsføring**

Tlf. nr. 72106071
lars.lynge@fredericia.dk



Jane Christensen Koch

Værtinde & koordinator

Tlf. nr. 25652357
jane.koch@fredericia.dk

Vi glæder os til at byde dig velkommen.



Aktivitetsoversigt

I Fredericia Idrætscenter skaber vi rammerne for sjove og aktive dage, hvor kolleger kan styrke fællesskabet og samarbejdet på tværs. Vores aktiviteter giver plads til både grin, konkurrence og sammenhold – og kan tilpasses, så de passer præcis til jeres virksomheds behov. Her finder I et udvalg af muligheder til jeres næste aktivitetsdag.

Tilbage til idrætshallen

Høvdingebold

En klassiker, som alle kender – men som stadig er et sikkert hit. Høvdingebold skaber energi og latter, når kollegerne kæmper for at holde sig i spil og redde holdkammerater tilbage på banen.



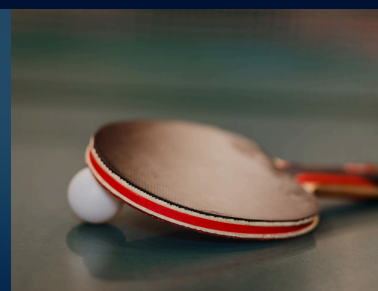
Badminton

Badminton er en alsidig aktivitet, der både kan spilles i højt tempo, rundt om nettet eller som en afslappet dyst.



Bordtennis

Bordtennis er hurtigt, sjovt og tilgængeligt for alle. Man kan spille klassiske kampe én mod én eller double, men vi anbefaler også legen "rundt om bordet", hvor hele gruppen deltager på én gang.



Kegler

En hyggelig og anderledes aktivitet, der minder om bowling – men med en helt særlig charme. Spillet passer perfekt til grupper, der ønsker en roligere konkurrence, hvor der stadig er plads til grin og fællesskab.



Basket

Få pulsen op og samarbejdet i spil med en energifyldt omgang basketball! Her handler det om teamwork, kommunikation og hurtige beslutninger – alt sammen pakket ind i sjov konkurrence og masser af grin. Perfekt til at ryste kollegaerne sammen og skabe god energi.



Slappuk

Slappuk er et interaktivt spil, hvor lys og lyd reagerer på deltagernes bevægelser.



Samarbejdsøvelser med papkasser

Med papkasser som redskab skal holdet løse forskellige opgaver, hvor samarbejde og kommunikation er nøglen.



Hockey

Hockey i hallen er et energifyldt indslag, hvor samarbejde, hurtige reaktioner og holdånd er i fokus.



Volley

Med volley som aktivitet får deltagerne pulsen op og skærper samarbejdet, når bolden skal holdes i luften. Det er en energifyldt og sjov øvelse, hvor både teknik og teamwork er afgørende for succes.



Pickleball

En blanding af tennis, badminton og bordtennis, hvor man spiller med bat og bold på en mindre bane. Reglerne er enkle, så alle hurtigt kan være med, og tempoet kan justeres efter gruppen.



Stikbold

Stikbold skaber fart og grin, når deltagerne skal kaste og undvige for at blive i spillet. En klassiker, der styrker reaktionsevne, strategi og holdånd i et højt tempo.



Ud i naturen

Gåture

Tag en pause fra mødelokalet og nyd den smukke natur omkring Fredericia Idrætscenter. En gåtur giver plads til gode samtaler, nye idéer og frisk energi – alt sammen i rolige omgivelser med skov, sø og fugleliv som bagtæppe. Perfekt til at kombinere motion, netværk og natur.



Den Historiske Miniby

Den Historiske Miniby viser Fredericia som byen så ud i 1849, i størrelsesforholdet 1:10. Det er en charmerende aktivitet for virksomheder, som ønsker et anderledes indslag: gå en tur mellem de detaljerede små huse og se byens voldanlæg. Vi har selvfølgelig guidede ture!



Fodring af dyrene i legeparken

Kom helt tæt på livet i Madsby Legepark! Tag med vores dyrepasser på arbejde og vær med til at fodre parkens dyr. En hyggelig og lærerig oplevelse, hvor I både får indsigt i dyrenes hverdag og masser af gode grin undervejs.



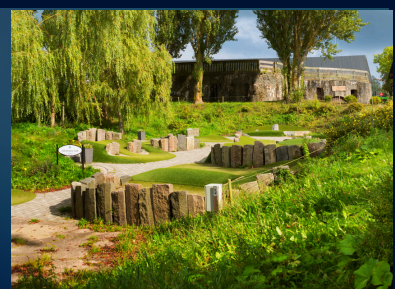
Padel + flexbaner

Få sved på panden og grin på læben på vores udendørs padelbaner! En aktivitet, der kombinerer motion, samarbejde og konkurrence på den sjoveste måde. Padel er let at lære, tempoet er højt, og alle kan være med.



Udendørs minigolf

I Madsby Legepark, kan I udfordre hinanden i en ægte klassikere. Minigolf giver alle en mulighed hvor alle kan være med uanset alder og niveau.



Aktiviteter i samarbejde med 123fest

Når legen bliver til teambuilding

I Fredericia Idrætscenter samarbejder vi med 123fest for at kunne tilbyde endnu flere sjove og anderledes aktiviteter til jeres virksomhedsdag.

Det betyder, at I kan supplere vores egne aktiviteter med alt fra minigolf og action prægede dueller til legende fællesspil.

Med samarbejdet skaber vi rammerne for en aktivitetsdag, der styrker relationer, fremmer samarbejde og giver deltagerne fælles oplevelser, de kan tage med sig tilbage på arbejdspladsen.



Muligheder

Bowcombat

Bowcombat er en intens og sjov aktivitet, hvor deltagerne kæmper mod hinanden med bue og sikkerhedspile. Her får I både fart, action og masser af bevægelse, når holdene dystet om at ramme modstanderne og samtidig beskytte egne spillere.



Indendørs minigolf

Minigolf er en klassiker, hvor alle kan være med uanset alder og niveau. Her handler det om præcision, koncentration og en smule held, når deltagerne dystet på de små baner.



Mega bordfodbold

Megabordfodbold forvandler det klassiske bordfodboldspil til en fysisk og humoristisk aktivitet. Deltagerne er selv spillerne på banen, fastgjort med seler, så de kun kan bevæge sig sidelæns – præcis som figurerne i det velkendte spil.



Skræddersy jeres aktivitetsdag

Med samarbejdet mellem Fredericia Idrætscenter og 123fest kan I få præcis den aktivitetsdag, der passer til jer.



Aktiv mødepakke





Giv jeres møde et energiboost

Fredericia Idrætscenter giver jer muligheden for at kombinere møder med aktiviteter, der giver energi både fysisk og mentalt.

Hos os får I ikke kun de klassiske rammer til præsentationer og dialog – men et møde, der skaber værdi for deltagerne.

Et aktivt møde bryder de stillesiddende rutiner og skaber balance mellem koncentration og bevægelse.

Resultatet er mere fokus, større udbytte og stærkere relationer.

Hos os får I:

- Fornyet energi og overskud
- Skærpet fokus og bedre resultater
- Styrket fællesskab gennem aktivitet
- En mødeoplevelse, der huskes

Vi råder over et stort antal faciliteter, som kan tilpasses jeres ønsker – fra korte energizers til længere fælles aktiviteter.

På den måde bliver jeres møde både effektivt, engagerende og inspirerende.



Forplejning

Når du holder møde, kursus eller konference i Fredericia Idrætscenter, sørger vi for, at deltagerne kan holde energien oppe hele dagen.

I caféen Klubhuset kan der købes lette retter som frisklavede sandwich, snacks samt kolde og varme drikke.

Derudover samarbejder vi med eksterne leverandører, som leverer velsmagende måltider af høj kvalitet – uanset om der er tale om morgenanretning, frokost eller aftensmad. Vi koordinere bestillingen, så forplejningen passer til dagens program og jeres ønsker. Uanset om der er behov for en hurtig pauseforfriskning eller en fuld menu, sikrer vi en løsning, der gør det let at kombinere fagligt indhold og aktiviteter med god mad i hyggelige rammer.

Tak fordi du kiggede med!

Kontakt os for mere info eller tilbud:

Telefon: [72106060](tel:72106060)

Email: event@fredericia.dk

Website: www.FIC.dk

Følg os på sociale medier



Fredericia Idrætscenter



fredericiaidraetscenter



Fredericia Idrætscenter | En del af Madsbyparken





Fredericia Idrætscenter

Vi glæder os til at skabe fællesskab, energi og gode minder sammen med jer.