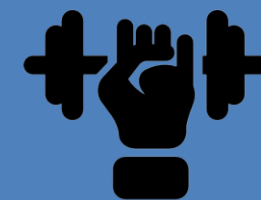


ĢIMENES PĀRGĀJIENA PIEDZĪVOJUMS “007 IZAICINĀJUMS”

Andris Beķeris/Dains Zāģeris

ANNO 2021



#DODIEKSA



PĀRGĀJIENS / KOMANDAS SALIEDĒŠANA *ĞIMENEI*



- **Rakši (Cēsis)** - 15 km. Iemīļots pārgājiena maršruts Latvijā un viens no skaistākajiem maršrutiem, kurš noteikti neprasa liekus komentārus. Pārgājiens, pavisam noteikti, atstās vienu no skaistākajām pieredzēm mūsu dzīvē. Šis maršruts ir unikāls ar to, ka katrs aizvadītais kilometrs, paver pavisam jaunus skatus un iespārdus, radot sajūtu, ka aiz katra apvāršņa nonāc jaunā dabas pasaulē. Tā ģeotermiskā paradīze, kas pazīstama ar purva smaržām, upes šalkām, kur vietām satiekas gan ledāji, gan miniūdenskritumi. Unikālas ainavas, kas liks aizrauties elpai un nav sastopamas nekur citur. Mēs uzdrīkstamies apsolīt, ka Tu būsi ļoti pārsteigts par to, kas slēpjas mūsu mīļajā Latvijā. Iesim lēnām un nesteidzīgi, pilnībā izbaudot pārgājiena burvību. Individuāla pieeja grupā kopā ar Beiker Fitness zīmola īpašnieku, vadītāju **Andri Beķeri** un Spēkavīru līgas pasaules čempionu **Daini Zāģeri**. Mūsu pieredze Tev noderēs un liks justies droši.

-Būs pa spēkam arī tiem, kuri šādā pārgājienā dosies pirmo reizi-

Stratēģiska piedzīvojumu sacensība, kas notiek āra apstākļos, izmantojot dabā atrodošos objektus un iespējas.

Komandas saliedēšanas piedzīvojums

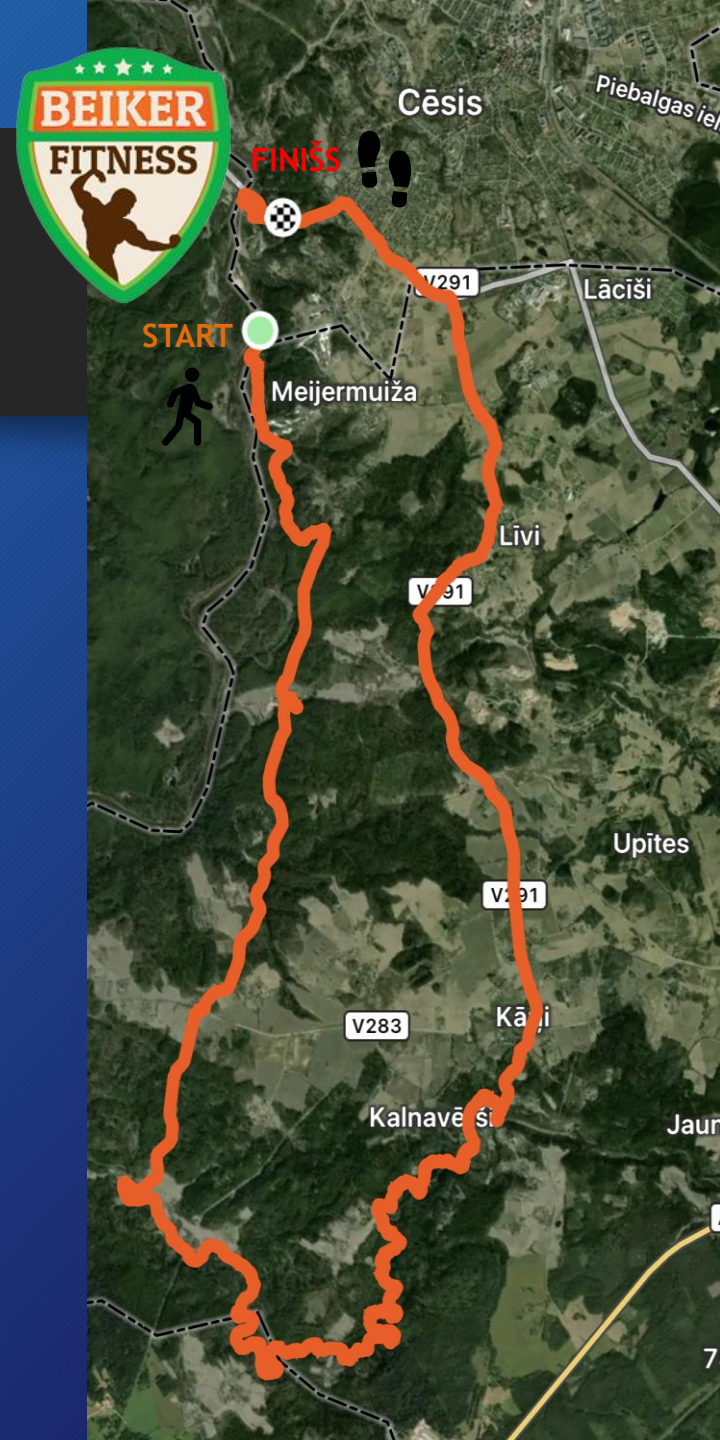
- **Pasākuma mērķis:**

Noorganizēt lietderīgu un interesantu komandas pasākumu, kas vērsts uz komandas saliedēšanu, komunikācijas un sadarbības uzlabošanu, kā arī atpūtu un aizbēgšanu no ikdienas rutīnas

- **Kā tas notiek - Pasākuma koncepts:**

Dalībnieki tiek sadalīti vairākās komandās un komandas trenera pavadībā veic maršrutu ar 6-8 uzdevumiem. Uzdevumi vērsti uz komandas saliedēšanu. Maršruts sadalīts divās daļās - pirms un pēc pusdienām. Pusdienas - brīvā dabā, sapulcējoties visām komandām vienkopus. Maršruts tiek veikts ar kājām.

- **Pārgājiens:** Pasākums norisinās kā pārgājiens, kombinējot pārvietošanās līdzekļus
- **Izdzīvošana:** Darbība var norisināties paaugstinātas grūtības apstākļos - negaidīti pavērsieni, dalībniekiem var nākties negaidīti no kaut kā šķirties, var būt ierobežota informācija un citi resursi;
- **Misija:** Pasākums var būt nodefinēts kā Misija - to paveicot uzvarētājs tiek pie balvas - piemēram, privātā trenera abonements, vai veselības ieviešanas koncepts u.c. Visas komandas veic kopīgu uzdevumu, piemēram, sākumā jāuzzīmē apvidus karte (katrai komandai savs fragments un tad jāsaliek tie kopā ar foto fiksāciju), lai varētu doties tālāk un tml. Piemēram, par katru veiksmīgi paveiktu uzdevumu tiek saņemti punkti, ar kuriem beigās tiks noskaidrots uzvarētāja komandas. Konkrētu *Misiju* izstrādāsim vienojoties par detaļām.



PROGRAMMA



- Pasākuma ievaddaļa:
 - * Pasākuma mērķis, ideja, plāns;
 - * Dalībnieki tiek sadalīti komandās pēc MIX principa, vai pirms tam vienojoties ar pasūtītāju;
 - * Komandu identitāte: nosaukums, devīze, mērķi, vērtības - īsas komandu prezentācijas;
 - * Komandas saņem darba uzdevumu: apvidus karti, veicamos uzdevumus, citus resursus;
 - * Komandas turpmāk darbojas trenera pavadībā vai arī atsevišķi, uzdevumi tiek veikti pie trenera;

- **Aktīvā daļa:**
 - Komandas veic analītiskus un kreatīvus uzdevumus, kas orientēti uz:
 - * Savstarpējās sapratnes un uzticēšanās paaugstināšanu;
 - * Informācijas nodošanu un apmaiņu;
 - * Plānošanu un lomu sadalījumu;
 - * Iniciatīvas un kreativitātes attīstīšanu;



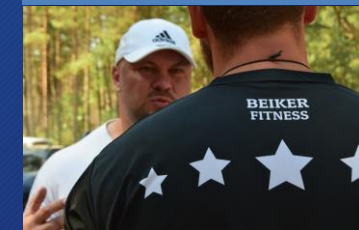
Sagatavotība:

- Ieteicams brīvs, ērts apģērbs un apavi, atbilstoši gadalaikam, kā arī maiņas drēbes gadījumā, ja nāksies nosmērēties vai izmirt. Grūtības pakāpe - pēc vēlmēm - tas var būt pavisam mierīgs pasākums ar nelielu uzdevumu piesātinājumu jebkādas fiziskās sagatavotības cilvēkiem, vai arī kārtīga paaugstinātu grūtību sacensība, pēc vienošanās. Pasākums var norisināties jebkuros laika apstākļos.

- ▶ Uzdevumi izvietoti punktos dabā. Starp punktiem pārgājieni ar kājām. Iekļauti foto - orientēšanās un tml. elementi, nepieciešams orientēties apvidū. Piemēram, kādā no uzdevumiem dalībnieki nevar sarunāties, citā - aizsietas acis, vēl kādā - ļoti svarīga ir plānošana vēl pirms uzdevumu veikšanas. Komandas saņem noteiktu punktu skaitu par uzdevumu izpildi, kur svarīga precizitāte, prāta asums, izdoma un tml.
- ▶ Pēc nepieciešamības, aktīvās daļas beigās pārrunas komandā - kā tika paveikti uzdevumi, kāds bija lomu sadalījums, vai mainījās dalībnieku vērtības, kādi secinājumi, ieteikumi.
- ▶ **Noslēgums:**
 - * Daži dienas uzdevumu prezentācijas
 - * Uzdevumu risinājumi, atgriezeniskā saite, ieteikumi, secinājumi, rezultāti, kopsavilkums, apbalvošana, foto un video noskatīšanās (pēc vēlmēm).
 - * Mūzikas pauze - mūziķa akustiskās ģitāras vai cita instrumenta pavadījums līdz 45 minūtēm.
- ▶ **Ilgums:**
 - 6-8 stundas.



#DODIEKSA



VIDEO



#DODIEKSA



PĀRGĀJIENU VADĪS



Andris Bekeris

Speciālists fitnesā un atlētiskajā vingrošanā (Liepājas Universitāte) Sporta pedagogijas Akadēmija un IHRSA/IFCN (ASV)

Esmu Beiker Fitness zīmola īpašnieks un nozares vadītājs. No 2013. gada sertificēts fitnesa, atlētiskās vingrošanas, fiziskās sagatavotības, motivācijas treneris.

Latvijas čempions vesera mešanā 2002. gadā, Eiropas čempions vesera mešanā 2003. gadā, Latvijas čempions svāra stieņa spiešanā uz reižu skaita 2015. gadā.

Esmu aktīvs vingrotājs un praktiķis jau vairāk kā 19 gadus. Vieglatlēts, boksa cīkstonis un džudo praktiķis jau no 2001. gada, daudzu fitnesa programmu autors.

Esmu apmācījis vairāk kā 2000 klientu Latvijā un citās EU valstīs, trīs bērnu tēvs, veselīga dzīvesveida attīstītājs, uzņēmējs, garīga personība, multimedialnieks un mūziķis.

Tirgus partneris “Amber Life Clinic”, “Evelatus”, “The Harwest”, Direktors, valdes loceklis, “Sia VIVI”, Īpašnieks, “Sia Beiker Company”

Daudzu pasākumu organizators un vadītājs, “Baltijas Fitnesa/Bodībilinga čempionāts”

Nozīmīgākās publikācijas:

Grāmatas „Uzturs reālā dzīvē” autors

M8

Dainis Zāģeris

Sports ir mana ikdiena, visu laiku esmu kustībā un tas ir tas, kas dod man enerģiju ikdienas gaitām.

LSPA 1 līmeņa aukstākā izglītība fitnesa treneris.

Strādāju, kā fitnesa treneris un vispārējās fiziskās sagatavotības treneris jau 4 gadus.

2012. gada Latvijas Spēkavīru Čempions.

2015. gada Eiropas Spēkavīru Čempionātā 3. vieta.

2015. gada Pasaules Spēkavīru Čempionlīgas 2. vieta finālā un arī kopvērtējumā.

2016. gada Pasaules Spēkavīru Čempionlīgas Čempions.

2017. gada Pasaules Čempionlīgas 2. vieta kopvērtējumā, 3. vieta Finālā.

19 reizes bijis Pasaules Spēkavīru Čempionlīgas podestā.

7 reizes uzvarēti posmi Pasaules Spēkavīru Čempionlīgā.

Vairakkārtējs Latvijas godalgoto vietu ieguvējs pauverlīftingā.

TIKAI
KOPĀ M ĒS
VARAM
VAIRĀK !

Mūzikas pauze

Finiša taisnē, optimisma pilni, emociju bagātināti varēsīm baudīt muzikālu pārsteigumu no populāra mūziķa **UFO u.c.**, kurš visai komandai par prieku un izturību izpildīs sev un visiem citiem iemīļotas kompozīcijas.

- + Andris Jakušonoks - 35 Eur (60 min)
- + Ufo - 35 Eur (45 min)
- + Ansis Klinstons 35 Eur (45 min)
- + Justs - 35 Eur (45 min)
- (no personas)



Autobuss

- ▶ 50 vietas - 420 + PVN/Eur
- ▶ 25 vietas - 370 + PVN/Eur
- ▶ 19 vietas - 290 + PVN/Eur



Pusdienu pauze

1.

(SIA "MEAT ME")

/ Ēdienreize /
Grilēts:

Argentīnas liellopa Antrekots - Ribeye steiks (Ar graudiem barots - melnais Angus) +/-280g
+ Steika mērce;
+ Pašcepta maize ar zaļumu sviestu;
/Saldaiss/
+ Izsmalcināts saldaiss:
-biezpienmaize vai proteīna kūka, vai makarūns;



Cena 25 eur no personas
(Cena spēkā sākot no 10+ personām)

2.

(SIA "KOZYEATS")

/ Ēdienreize /
Gatavots uz uguns:

Maigi pikanta gulašs zupa ar sojas gaļu;
+ zaļumu krējums;
+ spēka maize ar saulē kaltētu tomātu smēriņu un saulespuķu sēklām
/Pamatēdiens/
Sātīgs dārzeņu sautējums ar pupiņām un pikantām sojas filejām.
+ karstais ingvera dzēriens ar dzērvenēm;
/Saldaiss/
+ bezglutēna (bez cukura) banānu keksiņš;

Cena 25 eur no personas
(Cena spēkā sākot no 10+ personām)



Kamieļu un Lamu parks "RAKŠI"

(līdz 60 min)

- ▶ Ieeja ZOO ;
- ▶ Izjāde ar "Lamu";
- ▶ Foto orientēšanās ZOO;
- ▶ Fotogrāfēšanās ar iemītniekiem;
- ▶ Ugunsкура vieta ar grilla piederumiem;
- ▶ 1 persona - 11 + PVN/Eur



Foto/Video - 25 Eur

*profesionāli izveidots pasākuma video 2 min un augstas kvalitātes bildes; (no personas)

IEGŪLDĪJUMS



- Kopējā pārgājiena programma vienam pieaugušajam izmaksā **70.00 eur, bērnam 50.00 eur.**

(cenā nav iekļauta ēdināšana, mūzikas pauze, medaļas, diploms, autobuss, foto/video, zoo)

(līdz 30 dalībniekiem pārgājienā)

- Kopējā pasākuma ilgums 6-8 stundas



- Programmas ietvaros “**VESELĪBAS IEVIEŠANAS KONCEPTS**” --> [apskatīt](#)
~~295,00 EUR~~ par **99.00 EUR + PVN 21%** (šī cena darbojas, ja tiek pasūtīts vismaz 2 personām)

www.beikerfitness.lv +371 27836097 fitness@beikercompany.com

fitness@beikercompany.com

Dalībnieku atsauksmes



SIA "Tele2"

40003272854

Dēļu iela 5, LV-1004, Rīga, Latvija

TELE2



Juridiskā adrese: Viršu iela 6, Mārupes novads, LV-2108
tālr. 28670000, 67915279, vienotais reģ.Nr.40103111018
info@mkp.lv www.mkp.lv



IZVĒLES PRIEKŠROCĪBA™

Pateicība

SIA Tele2 Biznesa nodaļa izsaka pateicību M8 -Dainim Zāgerim un Beiker fitness- Andrim Beķerim, par aizraujošo pārgājienu ar izaicinājumiem, kur visas dienas garumā mums bija iespēja pārbaudīt savu izturību, komandas saliedētību un cīņas spar.


B2B nodaļas pārdošanas vadītāja
Liene Mergupe - Kalpaka

ATSAUKSME par sadarbību ar SIA "Beiker Fitness" "PĀRGĀJIENA PIEDZĪVOJUMS VESELĪBAS STRAUMĒŠANA"

SIA "Mārupes komunālie pakalpojumi" kolektīvs 2021. gada 11. jūnijā piedalījās SIA "Beiker Fitness" organizētajā komandas saliedēšanas pasākumā. Pārgājiens bija noorganizēts augsti profesionālā līmenī, iekļaujot tajā gan izzīņas elementus, gan interesantas un netipiskas sporta aktivitātes.

Lielai daļai dalībnieku šis bija patiens piedzīvojums, dažiem, kas nebijis, dažiem sen aizmirst, dažiem atsaucot atmiņā bērnības smaržu. Jautrā atmosfērā izbaudījām jūru, mežu, grūtības, jā – arī sevis pārvarēšanu brīžiem.

Pēc ilgstošas uzturēšanās birojā vai mājās, ikdienas rutīnas nomāktiem darbiniekiem spēka, iedvesmas un komandas izjūtas stiprināšanai pārgājiens bija lieliska pieredze un atkalsatikšanās.

Izpildītore

D. Šveide

Atsauksme par sadarbību

Rīgā, 25.05.2021

AJ PRODUKTI A/S izmanto uzņēmuma SIA Beiker Company – Beiker Fitness sniegtos pakalpojumus, organizējot dažādas aktivitātes, kā fitnesa treniņus, lai uzlabotu darbinieku veselību, labbūtību un darbaspējas Covid-19 pandēmijas apstākļos.

AJ PRODUKTI A/S augstu novērtē sadarbību ar SIA Beiker Company – Beiker Fitness, tā ir ļoti veiksmīga un profesionāla, tāpēc sniedzam pozitīvas rekomendācijas par BEIKER FITNESS komandas darbu! Īpaši pateicamies trenerim Andrim Beķerim par atraktīvajiem, pozitīvajiem sporta nodarbību treniņiem un radošo pieeju sportiskā gara uzturēšanā, un darbinieku motivēšanā.

Pateicamies par sadarbību un noteikti sadarbosimies arī turpmāk!

Valdes locekle

Zane Beķere

TELE2
Bizness sākas ar citvēlu

Akciju sabiedrība "Mārupes komunālie pakalpojumi"
Juridiskā adrese: Viršu iela 6, Tīraine, LV-2167, Mārupes novads
Norēķinu konts: LV64UNLA0003000609099, SEB banka

AJ Produkti A/S
Kalnciema iela 197b
Rīga, LV-1046
Latvija

Tālrunis
+371 67 62 52 72
Interneta adrese
www.ajprodukti.lv
E-pasts
info@ajprodukti.lv

Banka
Danska Bank A/S filiāle Latvijā
IBAN
LV56MARA2041000033680
SWIFT kods
MARALV22

Reģistrācijas Nr.
40003461161
PVN reģ. Nr.
LV40003461161

Kontakti



- Video: <https://www.youtube.com/watch?v=S2I71BQaIE8>
- Facebook: <https://www.facebook.com/BeikerFitness/>
- IG: <https://www.instagram.com/beikerfitness/>
- Mājas vietne: <https://www.beikerfitness.lv/home/>
- i-veikals: <https://www.beikerfitness.lv/home-1/>
- Email nr.1: beikerfitness@gmail.com
- Email nr.2: fitness@beikercompany.com
- Papildus pakalpojumi: [UZZINĀT](#) ←
- Atsauksmes: [IEPAZĪTIES](#) ←
- +371 27836097 vai +371 25225100

Pārgājienu atbalsta

- H2O - @885 - katram pa 1,5L ūdens pudelei;
- @Mangali Fitness - katram pa 0,7L fitnesa dzērienam;
- @New pack - katram pa eco iepakojuma maisiņš;
- @G .Miežis - pārsteiguma dāvanas katram;
- @Baltic XL - degustācijas saskaņojot ar pasūtītāju;
- @MySport - 15% atlaide apaviem un pulsometriem, 25% atlaide apģērbam,

sporta uzturam, aksesuāriem ar Atlaižu kodu **BF/DZ2022**



Baltic XL



MEAT
ME
barbeque shop



Mūs izvēlas

SEB



KRIMELTE



RUUKKI



TELE2

