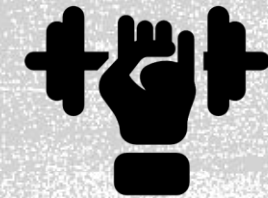


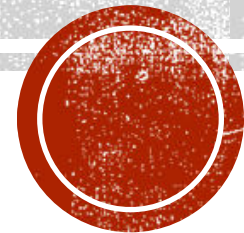
“SPĒJU TRASE” *LABIRINTS*



#DODIEKSA

Andris Beķeris/Dains Zāģeris

ANNO 2022



Stratēģiska piedzīvojumu sacensība, kas notiek ārā 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 trases uzdevumiem. Uzdevumi vērsti uz komandas saliedēšanu. Maršruts tiek veikts ar kājām. Pasākums norisinās kā gājiens, kombinējot pārvietošanās līdzekļus

- **Misija:** Pasākums var būt nodefinēts kā Misija – to paveicot uzvarētājs tiek pie balvas – katru veiksmīgi paveiktu uzdevumu tiek saņemti punkti, ar kuriem beigās tiks noskaidrots uzvarētāja komandas. Konkrētu *Misiju* izstrādāsim vienojoties par detaļām.

- 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: 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;

FINIŠS



START



#DODIEKSA



Sagatavotība:

- Ieteicams brīvs, ērts apģērbs un apavi, atbilstoši gadalaikam, kā arī maiņas drēbes gadījumā, ja nāksies nosmērēties. Pasākums var norisināties jebkuros laika apstākļos.



#DODIEKSA

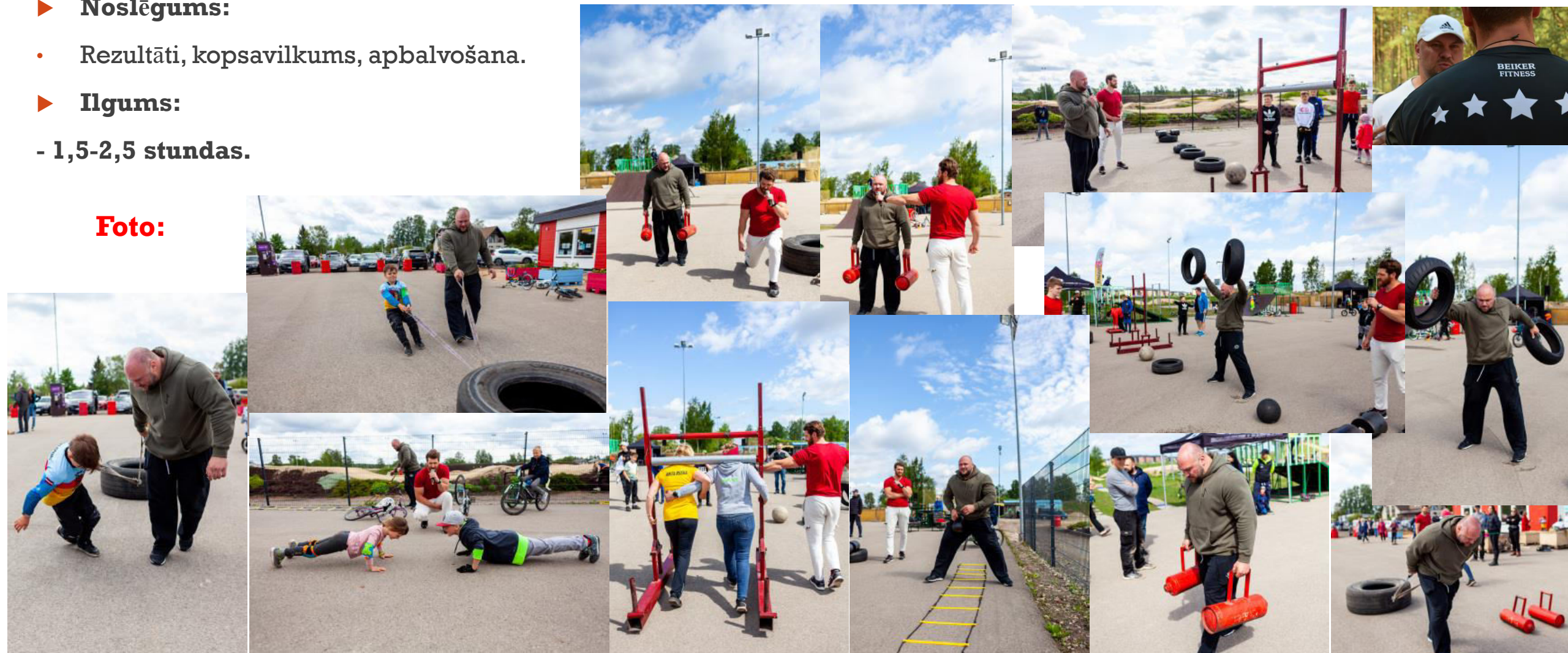
► Noslēgums:

- Rezultāti, kopsavilkums, apbalvošana.

► Ilgums:

- 1,5-2,5 stundas.

Foto:





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. gadā, daudzu fitnesa programmu autors.

Esmu apmācījis vairāk kā 2000 klientu Latvijā un citās EU valstīs, trīs bērnu tēvs, veselīga dzīvesveida attīstītājs, uzņēmējs, garīga personība, multimākslinieks 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/Bodibildingā čempionāts”

Nozīmīgākās publikācijas:

Grāmatas „Uzturs reālā dzīvē” autors

TRASI VADĪS



M8

Dainis Zaģeris

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 pauverliftingā.



TIKAI KOPĀ M
ĒS VARAM
VAIRĀK !



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.

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.

Izpilddirektore

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

B2B nodaļas pārdošanas vadītāja

Liene Mergupe - Kalpaka

TELE2

Bizness sākas ar citvēlu

Akciju sabiedrība Mārupes komunālie pakalpojumi
Juridiskā adrese: Viršu iela 6, Tīraule, 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
IBAN
LV40003461161
PVN reģ. Nr.



IEGŪLDĪJUMS

- **Trases programma izmaksā 450,00 + PVN % EUR**
- **Transporta izdevumi 100 + PVN % EUR**

Nepieciešams sagatavot:

- Diplomi (formāts tiks nosūtīts), (katram dalībniekam)
- Kauss (uzvarētāju komandai)
- Medaļas (katram dalībniekam)

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



“ SPĒJU TRASE ”

LABIRINTS - ATBALSTA

- @MySport - 15% atlaide apaviem un pulsometriem, 25% atlaide apģērbam, sporta uzturam, aksesuāriem ar Atlaižu kodu **BF/DZ2022**



Mūs izvēlas

