



PĀRGĀJIENA PIEDZĪVOJUMS VESELĪBAS STRAUMĒŠANA

Andris Beķeris

ANNO 2021



► PĀRGĀJIENS / KOMANDAS SALIEDĒŠANA

Gaujas pludmale - viens no skaistākajiem, neskartajiem dabas stūrīšiem Eiropā. Nevar apšaubīt to, ka 15 km garais maršruts, liks aizrauties ikviena ceļotāja elpai, jo brīžiem skati un sajūtas ir pavisam kutinošas, tās rada izbrīnu - vai tiešām mēs esam Latvijā? Īpaši unikāla un jūtama ir šīs piekrastes vientulība un meža skaņas, jo daudzām šī posma skaistākajām pludmalēm piebraukt tuvumā ar auto nemaz nav iespējams. Tas nozīmē tikai to, ka, lai tās atklātu, ir jāauj pārgājiena apavi un kopā jādodas īstā piedzīvojumā. Mēs uzdrīkstamies apsolīt, ka tu būsi ļoti pārsteigts par to, kas slēpjas mūsu mīļajā Latvijā un diženajā Baltijas jūras krastā. 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**.

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



▶ MARŠRUTS

15 km /3,5 h

▶ ATPŪTAS PAUZE PIE 6 km - 10 min

▶ NOMETNES IEKĀRTOŠANA/PUSDIENU LAIKS PIE 10 KM- 45-60 min

- 15 minūtes vingrinājumi atjautības/fitnesa, fiziskā spēka rakstura noturībai.

- vingrinājumi pa pāriem.

- pusdienošana.

▶ DOŠANĀS LĪDZ FINIŠAM 5 km

▶ MARŠRUTA ĪSS APRAKSTS:

Ierodamies autostāvietā "Piejūras dabas parks - GAUJAS pludmale", tur Jūs sagaidīs treneru komanda. Pēc nostāšanās ierindā, tiks izstāstīts kā notiks pārgājiens. Kad visi būs sagatavojušies, dosimies visi kopā uzsākot maršrutu. Pārgājienu uzsākam reizē, iešana notiks vienā rindā 2 metru atālumā vienam no otra. Viens treneris dodas pa priekšu, bet otrs no aizmugures. Pie 6 kilometrs būs maza pauze, lai iekostu kādu līdzi paņemto uz kodu, lai būtu spēks tikt līdz pusdienu pārtraukumam. Kad tas ir izdarīts, visi kopā pa taku, baudot faunu, dodamies uz nometnes vietu pie upes kanāla. Vieta, kur upe ietek jūrā, parsteigs ar dažādiem atjautības uzdevumiem 15 min, lai veiktu fitnesa vingrinājumus izmantojot kolēģa svaru un sadarbības prasmes. Drosmīgākie pirms pusdienām varēs atsvaidzināties nopeldoties. Tālāk seko pusdienas, kuras būs sagatavojis kopīgi izvēlēts kulinārs. Pēc visa šī 5min atpūta un dodamies tālāk. Līdz finišam vien paliek 5 km, kur mūs sagaida nometnes vieta, atsildīšanās, izstaiopot sadzinušos muskuļus un saites, medaļu,diploma pasniegšana - pēc izvēles, mūzikas atpūtas pauze - pēc izvēles un jautājumi un atbildes par paveikto treneriem, par turpmākajiem mērķiem, motivācijas celšana u.c. **Mājās došanās.**

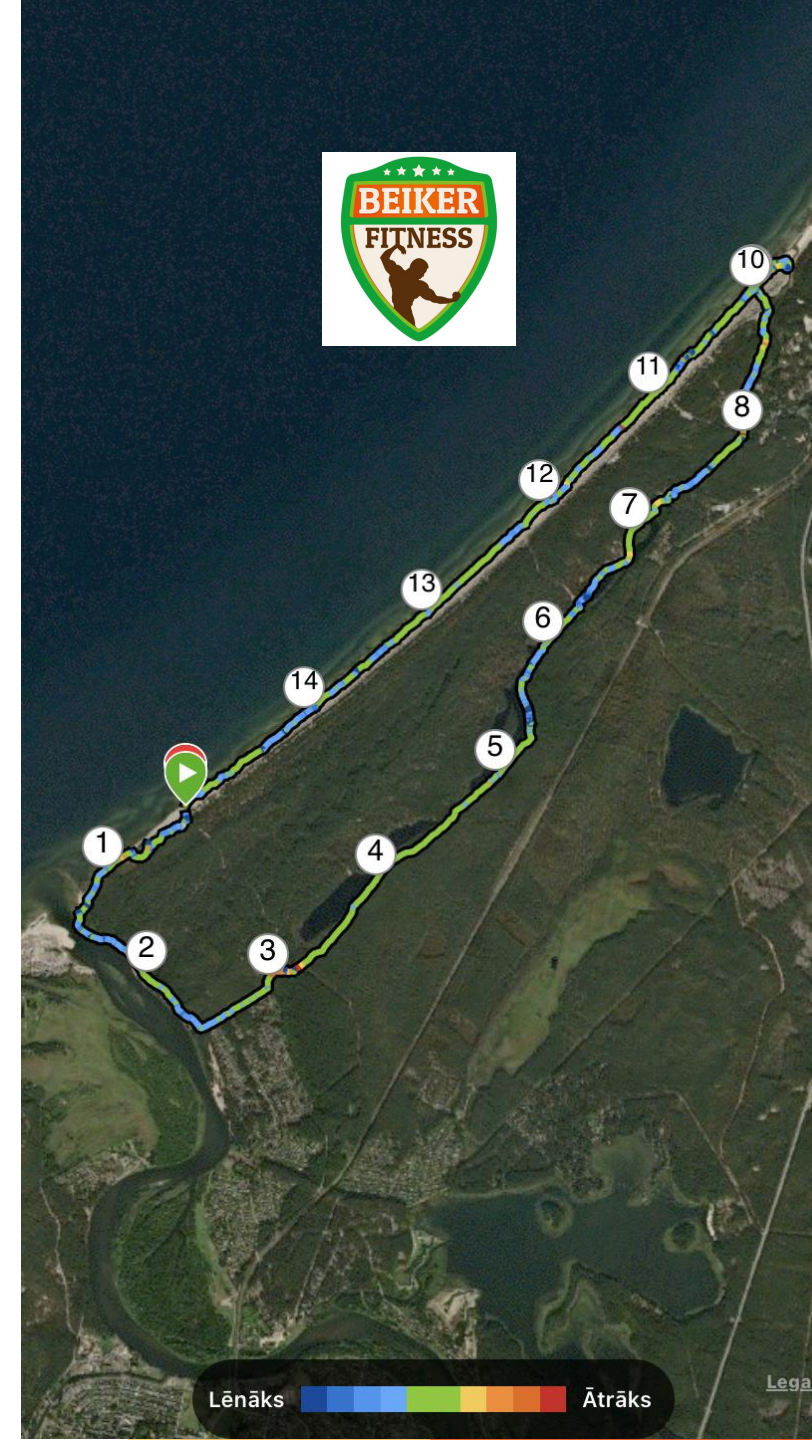


FOTO REPORTĀŽA . .

VIDEO - SKATĪTIES



PĀRGĀJIENU VADĪS



Andris Bekers

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 svara 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, 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/Bodībilinga čempionāts“

Nozīmīgākās publikācijas:

Grāmatas „Uzturs reālā dzīvē“ autors



Dainis Zāgeris

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

(3-5 dziesmas līdz 25 min)

Finiša taisnē, optimisma pilni, emociju bagātināti varēsīm baudīt muzikālu pārsteigumu no populārā mūziķa **Justa Sirmā**, kurš visai komandai par prieku un izturību izpildīs sev un visiem citiem iemīļotas kompozīcijas jūras krastā.



▶ **+ Justs - 180 Eur**

Autobuss

- ▶ 50 vietas - 260 + PVN/Eur
- ▶ 25 vietas - 220 + PVN/Eur
- ▶ 19 vietas - 160 + PVN/Eur



Pusdienu pauze

(līdz 30 min)

1.

(#ĀBEĻDĀRZS)

- * Tomāti ar mocarella sieru un pašmāju bazilika pesto ar parmas šķiņķi un rukolu
- * pildīti sviesta kruasāni
- * Mazsālīti gurķīši
- * Gaļas asorti(3 veidu pašmāju ruletītes un wrap)
- * Svaigu un marinētu dārzeņu asorti
- * Zivju plate(wrap ar tunci, mazzālīta laša uzkoņņas, karsti kūp.laša uzkoņņas)

Cena 21 eur + pvn no personas
Piegādes izmaksas 55 Eur
(Cena spēkā sākot no 15+ personām)

2.

(#KOZYEATS)

- * Rasols ar kūpinātu sojas desu
- * Pupiņu lēcu sautējums
- * Kraukšķīgie ziedkāposti pikantajā buffalo panējumā
- * Sēņu kroketes iesmiņš ar marinētu gurķi un čerī tomātu
- * Biesu tortiljas wraps ar sojas sojšliku un salātiem
- *Grauzdēta bagete ar burkānlasi un mārrotku mērci

Cena 21 eur + pvn no personas
Piegādes izmaksas 55 Eur
(Cena spēkā sākot no 15+ personām)*



IEGŪLDĪJUMS

▶ **Kopējā pārgājiena programma izmaksā 599,00 + PVN % EUR**

(cenā nav iekļauta ēdināšana, mūzikas pauze, medaļas, diploms, autobuss)

(līdz 30 dalībniekiem pārgājienā)

(31+ dalībnieki, kopējā pārgājiena ieguldījums pēc vienošanās ar izpildītāju)

▶ **Kopējā pasākuma ilgums 5 stundas**



Programmas ietvaros "VESELĪBAS IEVIEŠANAS KONCEPTS" --> [apskatīt](#)

~~295,00 EUR~~ par **14,99 EUR + PVN 21%** (šī cena darbojas, ja tiek pasūtīts vismaz 25+ personām)

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

Kontakti

- ▶ Video: https://www.youtube.com/watch?v=07Qrf2sNbe0&feature=emb_lo
- ▶ 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

