



PĀRGĀJIENA PIEDZĪVOJUMS VESELĪBAS STRAUMĒŠANA

Andris Beķeris/Dains Zāģeris

ANNO 2021



► PĀRGĀJIENS / KOMANDAS SALIEDĒŠANA **JŪSU** KOLEKTĪVAM

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.



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

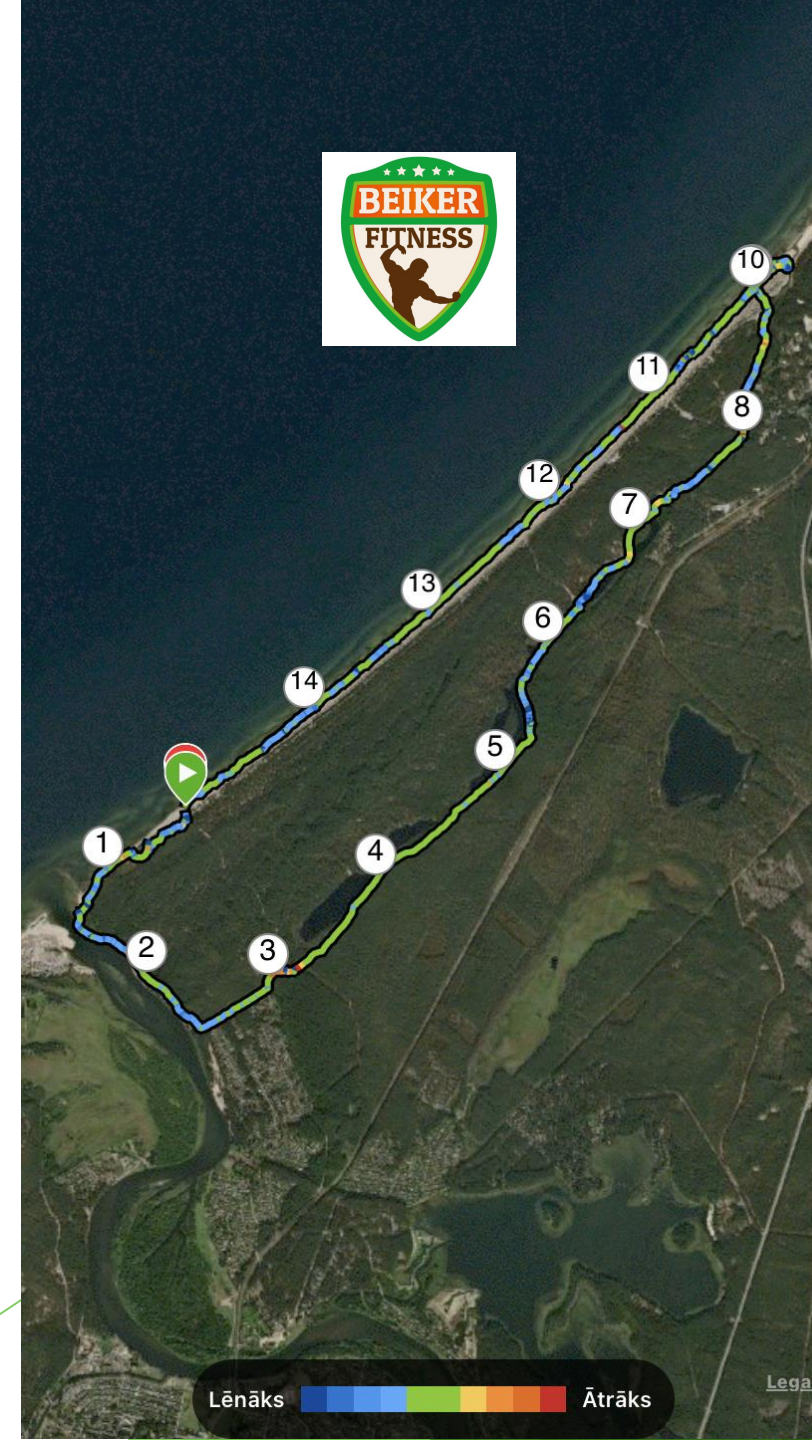
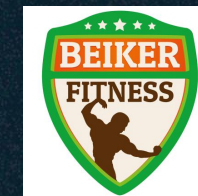
► Kā tas notiek - Pasākuma koncepts:

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

► **Izdzīvosāna:** 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 nedefinēts 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.



- ▶ **Kur tas notiek:** Gaujas pludmale - Carnikava.
- ▶ **Programma:**
 - Pasaākuma 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;
- ▶ 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:**

- Dažu dienas uzdevumu prezentācijas
- Uzdevumu risinājumi, atgriezeniskā saite, ieteikumi, secinājumi. Rezultāti, kopsavilkums, apbalvošana
- Foto un video noskatīšanās (pēc vēlmēm).
- Mūzikas pauze "JUSTS SIRMAIS" u.c akustiskās ģitāras pavadījums līdz 5 - dziesmas.

► **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.

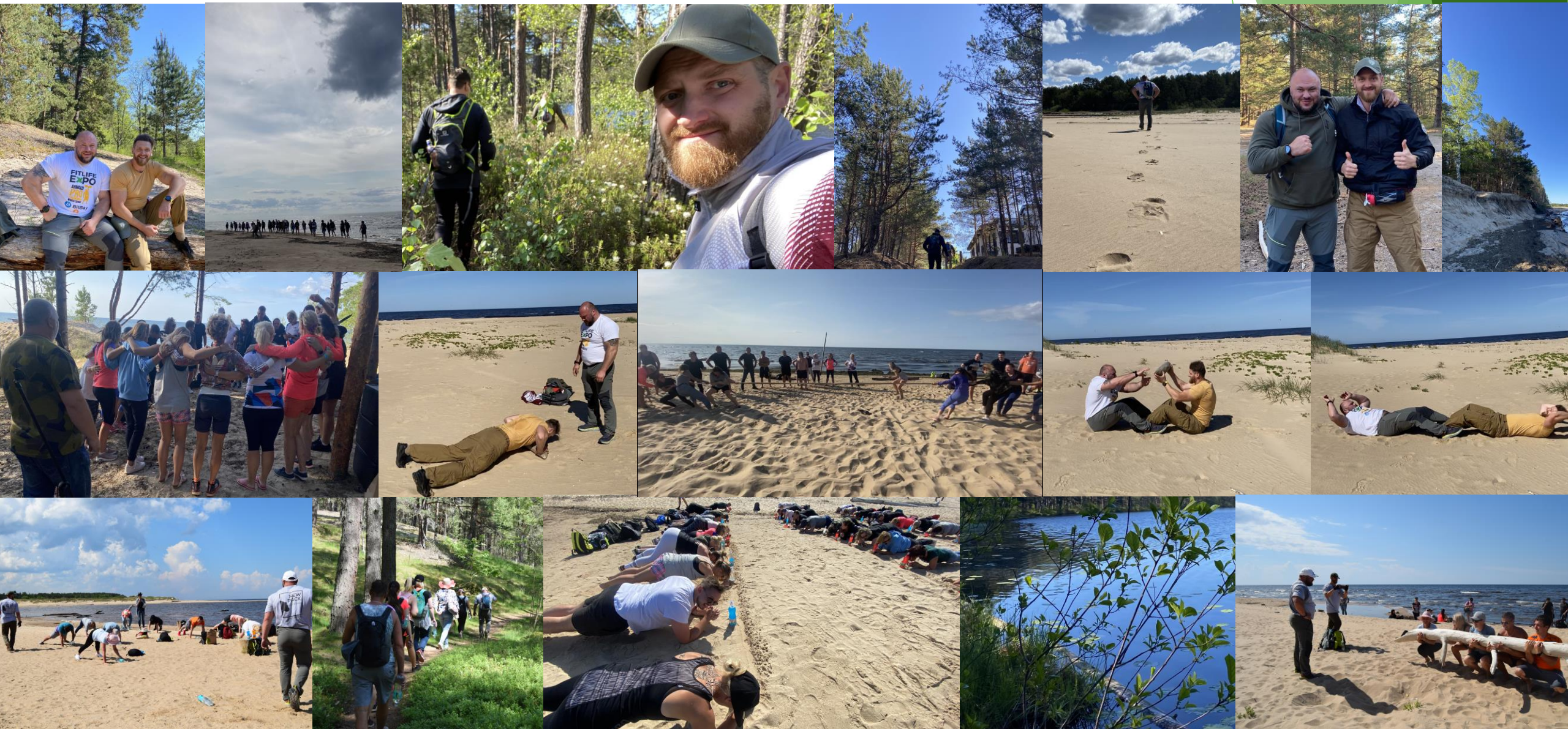
► **Ilgums:**

- 5-7 stundas.



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 varēsim baudīt muzikālu pārsteigumu no populāra mūziķa **Justa Sirmā u.c.**, kurš visai komandai par prieku un izturību izpildīs sev un visiem citiem iemīļotas kompozīcijas jūras krastā.



- ▶ **+ Justs - 280 Eur**
- ▶ **+ Ufo - 280 Eur**
- ▶ **+ Ansis Klinstons 280 Eur**

Autobuss

- ▶ **50 vietas - 280 + PVN/Eur**
- ▶ **25 vietas - 240 + PVN/Eur**
- ▶ **19 vietas - 180 + PVN/Eur**



Pusdienu pauze

(līdz 30 min)

1.

(#Briga G)

- * Aukstā zupā vai garspačo
- * soļanka, chili con carne, poke blow, karijas (vistu, veģetārais)
- * Garspačo/ kruasāns - 4.00
- * Aukstā zupa/ spēka maize - 3.50
- * Soļanka/ spēka maize - 5.00
- * Chili con carne - 6.00
- * Karijs ar vistu - 6.00
- veģetārais - 5.00
- * Poke blow - sākot no 5.00

Bezalkoholiskais Mohit - 4.00

Bezalkoholiskais Spritz - 4.00

Cena EUR + PVN no personas
Piegādes izmaksas 50 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 mārrutku mērci

Cena 21 eur + pvn no personas
Piegādes izmaksas 55 Eur
(Cena spēkā sākot no 10 personām)*



IEGŪLDĪJUMS

► Kopējā pārgājiena programma izmaksā **990,00 + 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 5-7 stundas



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

~~295,00 EUR~~ par **14,99 EUR + PVN 21%** (šī cena darbojas, ja tiek pasūtīts vismaz 15+ personām)

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

Dalībnieku atsauksmes



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

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, daži, kas nebijis, daži sen aizmirst, daži 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

TELE2

SIA "Tele2"

40003272854

Dēļu iela 5, LV-1004, Rīga, Latvija

Pateicība

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

B2B nodaļas pārdošanas vadītāja
Liene Mergupe - Kalpaka

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



Pārgājienu atbalsta

- ▶ H2O - @885 - katram pa 1,5L ūdens pudelei;
- ▶ @Mangaļi 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;



Mūs izvēlas

