



# PLOSTU BRAUCIENS "SALIDOJUMS"

-Venta-

Andris Beķeris/Dainis Zāģeris

ANNO 2022

[www.beikerfitness.lv](http://www.beikerfitness.lv)



# KONSTRUĒJIET PAŠI SAVU PLOSTU

\* komandas saliedēšanās koncepcija

Gudrība ir  
tas, kas Tevi  
raksturo!



- Atraktīvi
- Konstruktīvi
- Praktiski
- Analītiski
- Kreatīvi

\*notikumi, kuri atstās pēdas Jūsu nozīmīgākajos brīžos, dienā, kad komandas spēku veidosim kopīgi iepazīstot katru vienu, lai sasniegtu rezultātu.

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

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.



#DODIEKSA



# PRAKTISKĀ PROGRAMMA



- *Mācīsies attīstīt savas robežas (sākot “nē”), kā arī pastāvēt par savu lēmumu.*
- *Mācīsies pārvarēt nedrošību un gūt lielāku pārliecību par sevi.*
- *Iepazīs savas stiprās puses, kā arī apzinās attīstāmās.*
- *Definēt mērķus un tos sasniegt.*
- *Tas ļaus ļoti skaidri ieraudzīt katra komandas spēlētāja lomu komandā.*
- *Ideju apmaiņu un daudz radošu risinājumu meklēšanu un aktīvu darbošanos.*
- *Komandas saliedētības stiprināšanu un kopīgu mērķu sasniegšanu.*
- *Attīstīt prasmi komunicēt ar dažādiem sadarbības partneriem un pārvarēt izaicinājumus komunikācijā.*



#DODIEKSA

START



FINIŠS



# KĀPĒC TIEŠI TAVS UZŅĒMUMS?

- Var palīdzēt ātrāk un efektīvāk noskaņot uz viena virļa jaunas komandas dalībniekus – jaunu nodaļu radīšanas vai reorganizācijas procesos.
- Rast sadarbības modeļus un paplašināt pilnvaras starp dažādu līmeņu vadītājiem, kuriem kopīgi jāpieņem lēmumi vai jāsadarbojas to realizēšanā.
- Jau esošo funkcionālo komandu stipro un vājo pušu noskaidrošana un potenciāla atklāšana, piederības stiprināšana komandai.
- Viena uzņēmuma dažādu nodaļu darbinieku komunikācijas un sadarbības uzlabošana, lai uzlabotu darba efektivitāti.
- Jauna vadītāja integrācijas paātrināšana jau esošajā komandā – komandas dalībnieku iepazīšanās un komandas nākotnes darbības modeļu izveidošana.

# PLOSTU BRAUCIENU

TIKAI KOPĀ  
M ĒS VARAM  
VAIRĀK!



## 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 reizu 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 Harvest", Direktors, valdes loceklis, "Sia VIVI", Īpašnieks, "Sia Beiker Company"

Daudzu pasākumu organizators un vadītājs, "Baltijas Fitnesa/Bodībīdīngas čempionāts"

### **Nozīmīgākās publikācijas:**

Grāmatas „Uzturs reālā dzīvē” autors



M8

## Dainis Zāģeris

Sports ir mana ikdiens, 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 Čempionāta 2. vieta finālā un arī kopvērtējumā.

2016. gada Pasaules Spēkavīru Čempionāta Čempions.

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

19 reizes bijis Pasaules Spēkavīru Čempionāta podestā.

7 reizes uzvarēti posmi Pasaules Spēkavīru Čempionātā.

Vairakkārtējs Latvijas godalgoto vietu ieguvējs pauverlīftingā.

# Dalībnieku atsauksmes



#DODIEKSA

Atbalsta:

@Mangali Fitness

G .Miežis –  
pārsteiguma  
dāvanas katram;

@MySport - 15%  
atlaide apaviem un  
pulsometriem, 25%  
atlaide apģērbam,  
sporta uzturam,  
aksesuāriem ar Atlaižu  
kodu **BT/012022**



SIA "Tele2"

40003272854

Dēļu iela 5, LV-1004, Rīga, Latvija

TELE2

## Pateicība

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

  
B2B nodaļas pārdošanas vadītāja

Liene Mergupe - Kaipaka

TELE2  
Bizness sākas ar cilvēku



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

## ATSUKSME 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 profesionāla līmenī, iekļaujot tajā gan izzīņas elementus, gan interesantas un netipiskas sporta aktivitātes.

Lielai daļai dalībnieku šis bija patiess piedzīvojums, dažiem, kas nebija, 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



IZVĒLES PRIEKŠROCĪBA™

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, labbūtnību 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

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  
Danske Bank A/S filiāle Latvijā  
IBAN  
LV56MARA2041000033680  
SWIFT kods  
MARALV22

Reģistrācijas Nr.  
40003461161  
PVN reģ. Nr.  
LV40003461161

Akciju sabiedrība "Mārupes komunālie pakalpojumi"  
Juridiskā adrese: Vīriņu iela 6, Tīralne, LV-2167, Mārupes novads  
Norēķinu konts: LV64UNLA0003000690999, SEB banka

# IEGŪLDĪJUMS

Kopējās programmas ieguldījums sākot no **1400,00** + PVN/EUR



#DODIEKSA



[www.beikerfitness.lv](http://www.beikerfitness.lv) Andris Beķeris

+371 27836097

fitness@beikercompany.com

Dainis Zāģeris

+371 26139932

zagerisdainis82@inbox.lv