#DODIEKSA

‘’ RĪCĪBA ĀRKĀRTAS SITUĀCIJĀ ‘’
-REAKCIJA 72H LAIKĀ-

APMĀCĪBAS

REALITĀTĒ (DABĀ) INSCINĒSIM KRĪZES SITUĀCIJAS UN MĀCĪSIMIES VEIKSMĪGI NO TĀM IZKĻŪT

Andris Beķeris/Dainis Zāģeris

ANNO 2022

PĀRGĀJIENS KURŠ BALSTĪTS UZ REĀLIEM NOTIKUMIEM

PARŪPĒJOTIES PAR SAVU DARBINIEKU, TU PARŪPĒSIES PAR SEVI !

#DODIEKSA

* komandas saliedēšanās koncepcija

- Katastrofu, pandēmiju vai karadarbības rezultātā var pazust elektrība, internets un mobilie sakari, var nestrādāt veikali, degvielas uzpildes stacijas un bankomāti.
- Šis pārgājiens "10 km "garumā, iemācīs katram dalībniekam savlaicīgi sagatavoties, lai spētu noturēties (izdzīvot) šādos apstākļos vismaz pirmās 72 stundas jeb 3 diennaktis līdz atbildīgie dienesti būs spējīgi atjaunot kritiskos pakalpojumus un sniegt nepieciešamo palīdzību.
- Labākais veids, kā pasargāt sevi un savus darbiniekus, ir savlaicīgi sagatavoties jebkādai ekstremālai situācijai.

-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.

START

PRAKTISKĀ PROGRAMMA

#DODIEKSA

- KĀ RĪKOTIES KRĪZES SITUĀCIJĀ?
- KĀ IEGŪT ŪDENI, ĒDIENU, UGUNI U.C NEPIECIEŠAMAS LIETAS?
- KAS IR ĀRKĀRTAS GADĪJUMU SOMA UN KO TAJĀ LIKT IEKŠĀ?
- VAI TU PAZĪSTI SAVUS DIENESTUS?
- KAS IR MILITĀRĀ APDRAUDĒJUMA PĀRVARĒŠANA?
- PRETOŠANĀS SPIEDIENAM/APSTĀKĻIEM!
- KĀDAS IR TAVAS TIESĪBAS!
- KĀ RĪKOTIES, JA VALSTĪ IZSLUDINA EVAKUĀCIJU?

*** Pēc pārgājiena, mēs pildīsim testu, lai pārliecinātos, ka esam sagatavojuši Tevi krīzes situācijai**

SERTIFIKĀTS

Par dalību šajā pasākumā, tiek izsniegts Beiker Fitness/#DODIEKŠĀ sertifikāts (8 ak.st.- akadēmiskās izglītības stundas).

FINIŠS

Pasākuma ievaddaļa:

- Dalībnieki tiks sadalīti komandās, katra komanda veiks noteiktu uzdevumu - misiju. Katrs uzdevums ir saistīts ar kādu no 72h somas satura, vai resursa ieguvi. Trenera pavadībā tiks veikti šie uzdevumi, kā piemēram, sniegta pirmā palīdzība, kad paliek slikti, vai arī tiks iegūts ūdens dabā, iemācīts kā viņu padarīt dzeramu, lai nenodarītu kaitējumu veselībai.

Komandas saliedēšanās:

* * 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;
* Rīcība ārkārtas situācijās;

PĀRGĀJIENU/APMĀCĪBAS VADĪS

Andris Beķeris

Speciālists fitnesā un atlētiskajā vingrošanā (Liepājas Universitāte)Sporta pedagoģijas 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/Bodībildinga čempionāts"

Nozīmīgākās publikācijas:

Grāmatas „Uzturs reālā dzīve" autors

TIKAI KOPĀ MĒS VARAM VAIRĀK !

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 pauverliftingā.

DALĪBNIEKU ATSAUKSMES

#DODIEKSA

SIA "Tele2"
40003272854
Dēļu iela 5, LV-1004, Rīga, Latvija

TELE2

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

TELE2
Bizness sākas ar cilvēku

MĀRUPES
komunālie pakalpojumi
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 Fitnes"
"PĀRGĀJIENA PIEDZĪVOJUMS VESELĪBAS STRAUMĒŠANA"

SIA "Mārupes komunālie pakalpojumi" kolektīvs 2021. gada 11. jūnijā piedalījās SIA "Beiker Fitnes" organizētajā komandas saliedēšanas pasākumā. Pārgājiens bija noorganizēts augsti profesionālā līmenī, iekļaujot tajā gan izziņas elementus, gan interesantas un netipiskas sporta aktivitātes.
Lielai daļai dalībnieku šis bija patiess 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

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

AJ 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, 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

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

Atbalsta:

@Mangaļi Fitness

G .Miežis – pārsteiguma dāvanas katram;

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

IEGŪLDĪJUMS

Kopējās programmas iegūldījums sākot no 1400,00 + PVN/EUR

#DODIEKSA

BEIKER FITNESS

www.beikerfitness.lv **Andris Beķeris** **+371 27836097** **fitness@beikercompany.com**

Dainis Zāģeris **+371 26139932** **zagerisdainis82@inbox.lv**