



VESELĪBAS VEICINĀŠANA DARBA VIETĀ

Māris Šveiduks/ Andris Beķeris

SEMINĀRA TĒMAS

► KAS ES ESMU UN KĀDA IR MANA PIEREDZE UN SASNIEGUMI

- * MĀRIS ŠVEIDUKS 5min
- * ANDRIS BEĶERIS 5 min

► KAS IR FITNESS UN KĀPĒC MAN TO VAJAG

- - jēdziens Fitness - ko tas sevī ietver?
- - ko fitness var dot katram konkrētam cilvēkam?
- - kāpēc jums tas vajadzīgs!
- * MĀRIS ŠVEIDUKS 10min
- * ANDRIS BEĶERIS 10min

► UZTURS/VESELĪGS ĒDIENS/ĒDIENA REŽĪMS

- - kāpēc vairums diētu nestrādā?
- - vielu maiņas un hormonu darbības ietekme uz veselību;
- - ēdienkartes plānošana mājās un darba vietā;
- - veselīgas ēšanas ieteikumi;
- * MĀRIS ŠVEIDUKS 20min



► SOĻI, KURI TEV PALĪDZĒS IZVAIRĪTIES NO SASLIMŠANĀM VAI PĀRSLODZES

- - imunitāte kā galvenais veselības faktors;
- - pilnvērtīgs, sabalansēts uzturs - veselības faktors;
- - fiziskas aktivitātes - veselības faktors;

► * ANDRIS BEĶERIS 6min

► * MĀRIS ŠVEIDUKS 5min

► KĀ ATTIECIBAS ĢIMENĒ IETEKMĒ DARBA UN PERSONĪGO EFEKTIVITĀTI

- - ģimenes ietekme uz stresu, vielu maiņu, dienas režīmu un atpūtu;

► * MĀRIS ŠVEIDUKS 6min

► * ANDRIS BEĶERIS 6min

► KUR IEGŪT MOTIVĀCIJU

- - kas ir motivācija?
- - motivācija - stimulš vai mīts?
- - kā motivēt sevi? (praktisko soļi, ieteikumi, atziņas, kā strādāt pie motivācijas darba vietā)
- - kā motivēt citus, vai to var īstenot?
- - vai rezultāts ir vienīgais motivators?

► * MĀRIS ŠVEIDUKS 15min

► * ANDRIS BEĶERIS 15min



► **KAFIJAS PAUZE 15 MIN**

► **DIENAS REŽĪMA PLĀNOŠANA, EFEKTĪVAS DIENAS IETEIKUMU RECEPTĒ**

- - kā pielāgot dienas režīmu savām vajadzībām un saviem mērķiem

► * MĀRIS ŠVEIDUKS 10min

► * ANDRIS BEĶERIS 6min

► **STRESA IETEKME** - komentāri un pārdomas:

- - darba rezultāts; (viss, kas notiek ar fizioloģiju un kā tas iespaidos tiešo praktisko rīcību)

- - kā atbrīvoties no stresa ietekmes ?(praktiski soļi/vingrinājumi, kā to novērst)

- - fiziskie vingrojumi

- - hobiji

- - meditācija

- - alkohols

► * MĀRIS ŠVEIDUKS 12min

► **MĪLESTĪBA**

- - virspusējs skaidrojums un tā ietekme un rezultāts;

- - kas tas ir un kā tas ietekmē mani pašu un apkārtējos;

- - kā pamanīt, ja mēs neredzam mīlestību apkārtējā vidē;

► * ANDRIS BEĶERIS 15min

► * MĀRIS ŠVEIDUKS 5 min



- ▶ **DAŽĀDU PROBLĒMU IZTIRZĀŠANA DARBA VIETĀ MĪTI ATRUNAS** (lai nebūtu veselīgs)

- ▶ - risinājumi un praktiski soļi, kā risināt tās;

* MĀRIS ŠVEIDUKS 8min

- ▶ **KORPORATĪVĀS PAKAS ĪSA PREZENTĀCIJA**

- ▶ - ieviešanas process un gaita

* ANDRIS BEKĒRIS 10 min



- ▶ **JAUTĀJUMI UN ATBILDES** ½ - 1 ak.st.

- ▶ **Kursa ilgums:** - 3 - 4 ak.st.

Sertifikāts

- ▶ Par dalību seminārā tiek izsniegts Beiker Fitness sertifikāts (4 ak.st.- akadēmiskās stundas PDF).



SEMINĀRU VADĪS



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. 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



Māris Šveiduks

Augstākā pedagogiskā izglītība (Latvijas Sporta Pedagoģijas Akadēmija) Fitnesa kluba „Gym Lāčplēsis”, dibinātājs un direktors

World Strongmen Federation un World Ethnosport Federation valdes loceklis

Latvijas NABBA federācijas prezidents

Latvijas WFF federācijas vice prezidents

Pasniedzējs Fitnesa C & B kategoriju treneru apmācības kursam Liepā un RSU

LTV1 raidījuma „Pikantā Mīkla” raidījuma vadītājs

American Sports Network Inc. Austrumeiropas nodaļas vadītājs

Olimpiskā centra „Liepājas Metalurģ” ledus halles direktors

Liepājas mašīnbūves rūpnīcas sporta kompleksa „Hidrolat” direktors

20to World Masters Games uzvarētājs pludmales volejbolā

TV izdzīvošanas spēles „Baltijas Robinsons” uzvarētājs

WFF - Divkārtējs Pasaules čempions Fitnesā

12 kārtējs Latvijas čempions Kultūrismā un Fitnesā.

Nozīmīgākās publikācijas:

Grāmatas „Kultūrisms no A līdz Z” autors

Grāmatas „Robinsonu piedzīvojumi Malaizijā” autors

Regulāras publikācijas žurnālos, avīzēs, TV u.c. masu medijos

KĀDS IR JŪSU IEGŪLDĪJUMS

- ▶ Kopējā semināra programma izmaksā ~~800,00 EUR + PVN 21%~~ par **599,00 EUR + PVN 21%**
- ▶ Tiešsaiste, izmantojot ZOOM platformu.
- ▶ Programmas ietvaros “KORPORATĪVĀ FITNESA PAKA - AKTĪVĀ VESELĪBAS PAKA” --> [apskatīt](#)
~~245,00 EUR~~ par **14,99 EUR + PVN 21%** (šī cena darbojas, ja tiek pasūtīts vismaz 30+ personām)

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