



“Vil du have balance både fysisk og mentalt, så start på bedste og mest naturlige vis ved at have fokus på dig og din motivation, bevægelse, væggtab og velvære i naturlig omgivelser”.

Giv dig selv det kraftigste boost her i disse Corona dage. Vi sætter maximalt fokus på dig og resten af bootcampholdets ønsker med indsigt og handlekraft.

Vi tilbyder et internationalt og gennemtestet trænings- og coachingforløb, som er udarbejdet på en sådan måde, at det er let og overskueligt for den enkelte og kan skabe resultater både på og efter bootcampen.

På denne 6 ugers bootcamp vil du som deltager få indblik i specielt 3 forskellige områder. Nemlig den fysiske og mentale tilstand og du vil få råd, hjælp og tips til god og sund kost.

Du får som BC-deltager indsigt i, hvad der skal til for dig, og hvordan en lille ændring af hverdagen kan skabe resultater, glæde og retning hen imod dit mål.

- Du kan ikke holde tanken ud om endnu en kur.
- Du har ikke ideer til træning, motion, mad og struktur.
- Du kan ikke finde ud af, hvorfor det ikke lige lykkes helt.
- Du har givet op på at nå et mål eller væggtab.
- Du bevæger dig for lidt eller for meget - uden at det virker.
- Er konstant plaget af dårlig samvittighed.
- Du savner at være glad for din krop og dit sind.
- Du er klar til helt nye indsigter, ny inspiration og nye venskaber.



Du vil gerne:

- Være glad, for den du er, og det du gør.
- Have fundet nogle gode træningsøvelser, som du selv kan håndtere.
- Føle dig fysisk stærk og i overdrevet mental balance.
- Tage personligt ansvar for dig selv og din udvikling.
- Følges med en gruppe, hvor der er frihed, commitment, humor og struktur.

Forløbet ledes af Personlig Træner og Certificeret MasterCoach Per Roager fra X-Act, som lever af at træne og coache andre i at transformere deres liv.

X-Act Bootcamp forløbet indeholder:

- Opstartsmøde med alle deltagere søndag d. 7/6-2020 Kl. 12.00-13.00
- 12 x Holdtræning med fokus på styrke og gode bevægelser.
- Mulighed for at indgå gratis i de andre ugentlige træninger (Open Air)
- Hver uge er der en kort Individuel samtale, herunder vejning og måling (vægttab)
- 2 x 30 min transformerende samtale/coaching. Face-to-face eller online.
- Vejledning i hvilken træning, der passer til netop dit mål og behov samt en guide til at planlægge dine uger, så der kommer mere bevægelse og mentalt overskud.
- Lukket facebookgruppe, hvor du får støtte til dine nye gode vaner. Denne gruppe er også din hotline til hjælp.
- Ugentlige fysiske og mentale udfordringer, der rykker dig frem mod dit mål.
- Løbende individuel sparring med Per Roager i hele forløbet.
- Individuelle træningsøvelser/planer samt rabat på X-Act's webshop såsom træningsforløb, tøj og coaching med mere. Se mere på www.x-act.dk shop)
- Afslutningsmøde Søndag d. 19/7-2020 kl. 12.00-13.00 med evaluering af forløb.
- Du skal såvidt muligt deltage på alle træninger.



Først-til-mølle tilmelding ---> kun kr. - 2.250,- (KAN BETALES I RATER)

Tilmelding, betaling og spørgsmål kontakt:

Coach & Personlig Træner Per Roager

mail: kontakt@perroager.dk - mobil 26736400

Vigtige datoer:

Opstartsmøde søndag d. 7/6-2020 kl. 12.00-13.00

Afslutningsmøde søndag d. 19/7-2020 kl. 12.00-13.00

Gruppe træning.

HVER torsdag i tiden kl 17.00 - 18.00 (i naturen - sted bliver anvist)

Første gang opstart d. 11/6 - herefter hver torsdag

HVER lørdag i tiden kl 8.30 - 9.30 (i naturen - sted bliver anvist)

Første gang opstart d. 13/6 - herefter hver lørdag

Da vi træner udendørs, skal deltagerne selv sørge for passende påklædning og have deres egen træningsmåtte, drikkedunk og evt. andet med.

Da vi skal træne fra flere forskellige steder, er det vigtigt, at du er forberedt på at skulle køre lidt.



Udtalelser fra tidligere deltager på X-Acts Motivations bootcamp.

Tilbage i december 2018 befandt jeg mig i en situation, hvor jeg tidligere havde trænet og løbet en del, men på grund af jobskifte med længere transporttid var det sjældent, at jeg fik holdt mig selv op på det. Og når jeg gjorde, kunne jeg ikke se noget formål. Jeg havde mistet min motivation til at træne og i det hele taget dyrke motion - helt mistet glæden ved det. Jeg var derfor nødt til at gøre noget! Med Titlen motivationsbootcamp - lød det til at være lige det, jeg havde brug for! So I did it! Og har haft det fedeste forløb sammen med en hel masse mega seje, committede skønne og sjove bootcampere!! Jeg har glædet mig til hver eneste gang, når jeg skulle til træning! Til min egen store overraskelse, er jeg blevet helt hooked på bodybike. Samtidig har jeg fået lysten til at løbe tilbage! Der er kommet fin struktur på min træning og jeg føler mig stærkere, sundere og har det bare så meget bedre fysisk såvel som mentalt!

Som bonus har jeg omdannet 5 kg fedt til muskelmasse, mindsket cm både på lår, mave og hofter og fundet et helt unikt fællesskab blandt mine seje træningsbuddies! Det har på alle måder været et super forløb og jeg kan varmt anbefale motivationsbootcampen med Per Roager som coach!

Annette F.

Har lige deltaget i en bootcamp ... et fantastisk forløb. Vores coach var vildt motiverende ... hans humør var altid i top. Per er om nogen årsag til at jeg er igang. Kan kun anbefale andre at deltage på hans bootcamp fremover.