

# Planlagte events for 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp - Team Umbrella

| Dato / Center                                                 | Hold/Kunder                                        | Træner                  | Titel                                                               |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| mandag d. 20 oktober 2025 kl.<br>18:30-19:50<br>Pakhusgården  | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Frederikke<br>Vandborg  | 7-ugers Hverdagsstærk Boot<br>Camp Opstart<br>TALK 1, Train Power 2 |
| onsdag d. 22 oktober 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården  | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Jakob Neuwert<br>Hansen | Holdtræning<br>Train Puls 1                                         |
| mandag d. 27 oktober 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården  | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Frederikke<br>Vandborg  | Holdtræning<br>Train Core 2                                         |
| onsdag d. 29 oktober 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården  | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Jakob Neuwert<br>Hansen | Holdtræning<br>Train Puls 1                                         |
| mandag d. 3 november 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården  | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Frederikke<br>Vandborg  | Holdtræning<br>Train Power 1                                        |
| onsdag d. 5 november 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården  | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Jakob Neuwert<br>Hansen | Holdtræning<br>Train Core 1                                         |
| mandag d. 10 november 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Frederikke<br>Vandborg  | Holdtræning - Midtvejs<br>Train Puls 1                              |
| onsdag d. 12 november 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Jakob Neuwert<br>Hansen | Holdtræning<br>Train Core 2                                         |
| mandag d. 17 november 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Frederikke<br>Vandborg  | Holdtræning<br>Train Power 3                                        |
| onsdag d. 19 november 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Jakob Neuwert<br>Hansen | Holdtræning<br>Train Puls 2                                         |
| mandag d. 24 november 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Frederikke<br>Vandborg  | Holdtræning<br>Train Power 1                                        |
| onsdag d. 26 november 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Jakob Neuwert<br>Hansen | Holdtræning<br>Train Core 2                                         |
| mandag d. 1 december 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården  | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Frederikke<br>Vandborg  | Holdtræning<br>Train Puls 1                                         |
| onsdag d. 3 december 2025 kl.<br>19:00-19:50<br>Pakhusgården  | 7-ugers Hverdagsstærk Boot Camp -<br>Team Umbrella | Jakob Neuwert<br>Hansen | Holdtræning - Afslutning<br>Train Power 3                           |

**Antal aftaler: 14**