

# Planlagte events for 10-ugers Workout Boot Camp - Team Mønster

| Dato / Center                                                  | Hold/Kunder                                  | Træner                   | Titel                                                 |
|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------|
| onsdag d. 15 april 2026 kl.<br>09:30-10:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Freja Dellgren           | 10-ugers Workout Boot Camp<br>Opstart<br>Talk 1, Core |
| fredag d. 17 april 2026 kl. 10:00-<br>10:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Freja Dellgren           | Holdtræning<br>Power 2                                |
| onsdag d. 22 april 2026 kl.<br>10:00-10:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Mikkel Risager<br>Hansen | Holdtræning<br>Power 2                                |
| fredag d. 24 april 2026 kl. 10:00-<br>10:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Freja Dellgren           | Holdtræning<br>Power 1                                |
| onsdag d. 29 april 2026 kl.<br>10:00-10:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Mikkel Risager<br>Hansen | Holdtræning<br>Core                                   |
| fredag d. 1 maj 2026 kl. 10:00-<br>10:50<br>Munkebjerg Park    | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Freja Dellgren           | Holdtræning<br>Power 2                                |
| onsdag d. 6 maj 2026 kl. 10:00-<br>10:50<br>Munkebjerg Park    | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Mikkel Risager<br>Hansen | Holdtræning<br>Pulse 2                                |
| fredag d. 8 maj 2026 kl. 10:00-<br>10:50<br>Munkebjerg Park    | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Freja Dellgren           | Holdtræning<br>Core                                   |
| onsdag d. 13 maj 2026 kl.<br>10:00-10:50<br>Munkebjerg Park    | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Mikkel Risager<br>Hansen | Holdtræning<br>Power 2                                |
| fredag d. 15 maj 2026 kl. 10:00-<br>10:50<br>Munkebjerg Park   | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Freja Dellgren           | Holdtræning - midtvejs<br>Pulse 1                     |
| onsdag d. 20 maj 2026 kl.<br>10:00-10:50<br>Munkebjerg Park    | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Mikkel Risager<br>Hansen | Holdtræning<br>Core                                   |
| fredag d. 22 maj 2026 kl. 10:00-<br>10:50<br>Munkebjerg Park   | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Freja Dellgren           | Holdtræning<br>Power 2                                |
| onsdag d. 27 maj 2026 kl.<br>10:00-10:50<br>Munkebjerg Park    | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Mikkel Risager<br>Hansen | Holdtræning<br>Pulse 1                                |
| fredag d. 29 maj 2026 kl. 10:00-<br>10:50<br>Munkebjerg Park   | 10-ugers Workout Boot Camp - Team<br>Mønster | Freja Dellgren           | Holdtræning<br>Core                                   |

**Antal aftaler: 20**

| Dato / Center                                             | Hold/Kunder                               | Træner                | Titel                            |
|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------|----------------------------------|
| onsdag d. 3 juni 2026 kl. 10:00-10:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp - Team Mønster | Mikkel Risager Hansen | Holdtræning<br>Power 1           |
| fredag d. 5 juni 2026 kl. 10:00-10:50<br>Munkebjerg Park  | 10-ugers Workout Boot Camp - Team Mønster | Freja Dellgren        | Holdtræning<br>Pulse 2           |
| onsdag d. 10 juni 2026 kl. 10:00-10:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp - Team Mønster | Mikkel Risager Hansen | Holdtræning<br>Core              |
| fredag d. 12 juni 2026 kl. 10:00-10:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp - Team Mønster | Freja Dellgren        | Holdtræning<br>Power 2           |
| onsdag d. 17 juni 2026 kl. 10:00-10:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp - Team Mønster | Mikkel Risager Hansen | Holdtræning<br>Pulse 2           |
| fredag d. 19 juni 2026 kl. 10:00-10:50<br>Munkebjerg Park | 10-ugers Workout Boot Camp - Team Mønster | Freja Dellgren        | Holdtræning - afslutning<br>Core |

**Antal aftaler: 20**