

Home Dojo – Meine Trainingseinheiten in KW 12

von: _____

- | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Workout (Fitness) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Karate Kids (Zweikampf) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Karate Kids (Sound) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Karate Erw (Kata) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kickboxen (Kids/Erw) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kickboxen (Kids/Erw) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kreuze ab, welche Einheiten Du zusammen mit uns Online gemacht hast.
Für 6 Kreuze bekommst Du einen Stempel auf Deine Trainingskarte im Dojo.
Man kann maximal 18 Kreuze (= 3 Stempel) einlösen

Home Dojo – Meine Trainingseinheiten in KW 13

von: _____

- | | | | | |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Workout (Fitness) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Karate Kids (Zweikampf) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Karate Kids (Sound) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Karate Erw (Kata) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kickboxen (Kids/Erw) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Kickboxen (Kids/Erw) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Kreuze ab, welche Einheiten Du zusammen mit uns Online gemacht hast.
Für 6 Kreuze bekommst Du einen Stempel auf Deine Trainingskarte im Dojo.
Man kann maximal 18 Kreuze (= 3 Stempel) einlösen.