

# Home Dojo – Meine Trainingseinheiten in KW 22

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 23

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.