

CERTIFIKÁT

NOHY

jméno: _____

příjmení: _____

GRATULUJEME!

Získal jsi certifikát za perfektní kondici nohou.

Děkuji Ti, Pane, že jsi mi dal nohy. Díky, že mohu běhat i objevovat krásná místa. Požehnej, prosím, Pane, mým nohám, ať vždy běží na pomoc bližnímu a překonávají všechnu lenost i únavu.
Amen.

podpis: _____
rodič nebo kněz

CERTIFIKÁT

NOHY

jméno: _____

příjmení: _____

GRATULUJEME!

Získal jsi certifikát za perfektní kondici nohou.

Děkuji Ti, Pane, že jsi mi dal nohy. Díky, že mohu běhat i objevovat krásná místa. Požehnej, prosím, Pane, mým nohám, ať vždy běží na pomoc bližnímu a překonávají všechnu lenost i únavu.
Amen.

podpis: _____
rodič nebo kněz

CERTIFIKÁT

NOHY

jméno: _____

příjmení: _____

GRATULUJEME!

Získal jsi certifikát za perfektní kondici nohou.

Děkuji Ti, Pane, že jsi mi dal nohy. Díky, že mohu běhat i objevovat krásná místa. Požehnej, prosím, Pane, mým nohám, ať vždy běží na pomoc bližnímu a překonávají všechnu lenost i únavu.
Amen.

podpis: _____
rodič nebo kněz

CERTIFIKÁT

NOHY

jméno: _____

příjmení: _____

GRATULUJEME!

Získal jsi certifikát za perfektní kondici nohou.

Děkuji Ti, Pane, že jsi mi dal nohy. Díky, že mohu běhat i objevovat krásná místa. Požehnej, prosím, Pane, mým nohám, ať vždy běží na pomoc bližnímu a překonávají všechnu lenost i únavu.
Amen.

podpis: _____
rodič nebo kněz

tréninkový plán

1. týden

Jak jsou na tom tvoje **nohy**?

výzva

splněno

Řekni ANO:

Míčové hře nebo deseti dřepům



Řekni ANO:

Návštěvě někoho z rodiny/kamarádů



Řekni ANO:

Rychlému útěku před pokušením



Řekni ANO:

Pomoci s nákupem



Řekni ANO:

Návštěvě kostela



Řekni ANO:

Domácí práci



pojď na to!

tréninkový plán

1. týden

Jak jsou na tom tvoje **nohy**?

výzva

splněno

Řekni ANO:

Míčové hře nebo deseti dřepům



Řekni ANO:

Návštěvě někoho z rodiny/kamarádů



Řekni ANO:

Rychlému útěku před pokušením



Řekni ANO:

Pomoci s nákupem



Řekni ANO:

Návštěvě kostela



Řekni ANO:

Domácí práci



pojď na to!

tréninkový plán

1. týden

Jak jsou na tom tvoje **nohy**?

výzva

splněno

Řekni ANO:

Míčové hře nebo deseti dřepům



Řekni ANO:

Návštěvě někoho z rodiny/kamarádů



Řekni ANO:

Rychlému útěku před pokušením



Řekni ANO:

Pomoci s nákupem



Řekni ANO:

Návštěvě kostela



Řekni ANO:

Domácí práci



pojď na to!

tréninkový plán

1. týden

Jak jsou na tom tvoje **nohy**?

výzva

splněno

Řekni ANO:

Míčové hře nebo deseti dřepům



Řekni ANO:

Návštěvě někoho z rodiny/kamarádů



Řekni ANO:

Rychlému útěku před pokušením



Řekni ANO:

Pomoci s nákupem



Řekni ANO:

Návštěvě kostela



Řekni ANO:

Domácí práci



pojď na to!