#### 

|  |  |
| --- | --- |
| **TAGESPLAN**   1. Tragen Sie hier Ihre festen Termine und alle Tätigkeiten ein. Denken Sie auch an Selbst-versorgung, Wegzeiten, Mahlzeitenbereitung, Pufferzeiten, Energieschwankungen usw. 2. Planen Sie Pausen ein. Beschreiben Sie die Länge und Art, wie Sie die Pause gestalten, und wo Sie diese abhalten werden. | |
| 6.00-7.00 |  |
| 7.00-8.00 |  |
| 8.00-9.00 |  |
| 9.00-10.00 |  |
| 10.00-11.00 |  |
| 11.00-12.00 |  |
| 12.00-13.00 |  |
| 13.00-14.00 |  |
| 14.00-15.00 |  |
| 15.00-16.00 |  |
| 16.00-17.00 |  |
| 17.00-18.00 |  |
| 18.00-19.00 |  |
| 19.00-20.00 |  |
| 20.00-21.00 |  |
| 21.00-22.00 |  |
| 22.00-23.00 |  |
| 23.00-00.00 |  |