Tagesroutine-Planer von morgens bis abends

Datum: _____

M D M D F S S

MORGENROUTINE

- [ ] Aufstehen
- [ ] Wasser trinken
- [ ] Bewegen & dehnen
- [ ] Duschen
- [ ] Frühstück
- [ ] Tag planen
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

ABENDROUTINE

- [ ] Aufräumen
- [ ] Abendessen
- [ ] Bildschirm aus
- [ ] Lesen
- [ ] Tagebuch
- [ ] Schlafen gehen
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]
- [ ]

TAGSÜBER

9:00

10:00

11:00

12:00

13:00

14:00

15:00

16:00

17:00

NOTIZEN

kalenderpanda.de