Tagesroutine-Planer

Datum: _____

M D M D F S S

TAGESABLAUF

6:00
7:00
8:00
9:00
10:00
11:00
12:00
13:00
14:00
15:00
16:00
17:00
18:00
19:00
20:00
21:00

MORGENROUTINE

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

ABENDROUTINE

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

kalenderpanda.de