

Montag, _____

Dienstag, _____

Mittwoch, _____

Donnerstag, _____

Früh

Früh

Früh

Früh

Jause

Jause

Jause

Jause

Mittag

Mittag

Mittag

Mittag

Jause

Jause

Jause

Jause

Abends

Abends

Abends

Abends

Spät

Spät

Spät

Spät

Freitag, _____

Samstag, _____

Sonntag, _____

Bewegung (Was, Intensität)

Früh

Früh

Früh

Mo

Jause

Jause

Jause

Di

Mittag

Mittag

Mittag

Mi

Jause

Jause

Jause

Do

Abends

Abends

Abends

Fr

Spät

Spät

Spät

Sa

So