

Wochenplan

Name:

Datum:

Kategorien von Aktivitäten:

Notwendige Aktivitäten

Produktive Aktivitäten

Entspannung

Genuss

Körperliche Aktivitäten

Soziale Aktivitäten

Freude-Aktivitäten

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
6-7							
7-8							
8-9							
9-10							
10-11							
11-12							
12-13							
13-14							
14-15							
15-16							
16-17							
17-18							
18-19							
19-20							
20-21							
21-22							
22-23							
23-24							