

Tagesplan und -rapport Beispiel

	Montag	E	Dienstag	E	Mittwoch	E	Donnerstag	E	Freitag	E	Samstag	E	Sonntag	E
7	Sport	x	Gymnastik	x	Fitness	x	Gymnastik	x	Sport	x	schlafen		schlafen	
8	Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück		Frühstück	
9	einkaufen	x	Schwester besuchen		Bewerbungen schreiben		Yoga-Stunde		einkaufen		wandern	x	Zeitung lesen	x
10	einkaufen		Schwester besuchen	x	Bewerbungen schreiben	x	aufräumen	x	Bewerbungen schreiben	x	wandern		lesen	x
11	Entspannungs-übungen		Schwester besuchen		putzen		kochen		Bewerbungen schreiben		wandern		Spaziergang	
12	Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen		Mittagessen	
13	lesen		Entspannungs-CD		Garten		Entspannungs-CD		Entspannungs-übungen		wandern		Entspannungs-CD	
14	aufräumen Büro	x	Emails, surfen		Garten		lesen Weiterbildung		Fitness		wandern	x	Familientreff	x
15	Sport		lesen	x	Garten		lesen Weiterbildung	x	Fitness	x	wandern		Familientreff	
16	Sport		lesen		Yoga		Sauna	x	Kollegin treffen		Wellness	x	Familientreff	x
17	Post sortieren		putzen	x	kochen		Sauna	x	Kollegin treffen		Entspannungs-CD		aufräumen	x
18	Abendessen		kochen		Abendessen		Abendessen		Abendessen		lesen		kochen	
19	aufräumen Küche	x	Abendessen		Zeitung lesen		aufräumen Küche		Abendessen	x	Vorbereitung Ausgang	x	Abendessen	
20	Film schauen		Entspannungs-übungen		Serie schauen		Puzzle	x	Kino		Abendessen		Abendessen	
21	Film schauen		lesen	x	Meditations-CD		Puzzle		Kino		Abendessen		lesen	x