

# TAGESPLAN

Zeit	S/A/F/E	Tätigkeit	E/N/R
6-7:00			
7-8:00			
8-9:00			
9-10:00			
10-11:00			
11-12:00			
12-13:00			
13-14:00			
14-15:00			
15-16:00			
16-17:00			
17-18:00			
18-19:00			
19-20:00			
20-21:00			
21-22:00			
22-23:00			

S=Selbstversorgung, A=Arbeit, F=Freizeit, E=Erholung / E=Energie spendend, N=Neutral, R = Energie raubend