

# 24. Juni bis 30. Juni 2019

Woche 26

Juni 2019							Juli 2019						
M	D	M	D	F	S	S	M	D	M	D	F	S	S
					1	2	1	2	3	4	5	6	7
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31				

■ Privat

	Montag 24.	Dienstag 25.	Mittwoch 26.	Donnerstag 27.	Freitag 28.	Samstag 29.	Sonntag 30.
06 Uhr							
07 Uhr	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück		
08 Uhr							
09 Uhr						Frühstück	Frühstück
10 Uhr							Laufen 30-60 Min
11 Uhr							
12:00							
13 Uhr	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen	Mittagessen		
14 Uhr						Mittagessen	Mittagessen
15 Uhr							
16 Uhr						Radfahren 1 Std.	
17 Uhr							
18 Uhr		Sport (Übungen oder Fitness-Studio)		Sport (Übungen oder Fitness-Studio)			
19 Uhr	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen	Abendessen		Abendessen
20 Uhr	Spaziergang?		Spaziergang?		Spaziergang?	Abendessen	
21 Uhr							
22 Uhr							
23 Uhr	Schlafen	Schlafen	Schlafen	Schlafen			Schlafen
00 Uhr					Schlafen	Schlafen	