

Wochenplan

	Montag		Dienstag		Mittwoch		Donnerstag		Freitag		Samstag		Sonntag	
🕒	Aktivität	++/--	Aktivität	++/--	Aktivität	++/--	Aktivität	++/--	Aktivität	++/--	Aktivität	++/--	Aktivität	++/--
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														
23-0														
0-6														

Bitte tragen Sie Ihre Alltagsaktivitäten sowie die dazugehörige Stimmung oder Schmerzen so genau wie möglich ein.

++ Sehr gut + Gut +- Mittel - Schlecht -- Sehr schlecht