

	Erwachsener	Erwachsener	Kind
6.00 - 6.30			
6.30 - 7.00			
7.00 - 7.30			
7.30 - 8.00			
8.00 - 8.30	Gemeinsames Frühstück		
8.30 - 9.00	Gemeinsames Frühstück		
9.00 - 9.30	Ich- Zeit Sport	Betreuung und leichte Hausarbeit	Lernzeit
9.30 - 10.00			
10.00 - 10.30			
10.30 - 11.00	Home Office	Betreuung und leichte Hausarbeit	Lernzeit
11.00 - 11.30			
11.30 - 12.00			
12.00 - 12.30	Gemeinsames Kochen		
12.30 - 13.00	Gemeinsames Kochen		
13.00 - 13.30	Gemeinsames Mittagessen		
13.30 - 14.00	Gemeinsames Mittagessen		
14.00 - 14.30	Mittagsruhe Ich-Zeit für Jeden		
14.30 - 15.00	Mittagsruhe Ich-Zeit für Jeden		
15.00 - 15.30	Hausarbeit	Ich- Zeit Yoga	Aufräumen und ordnen
15.30 - 16.00			
16.00 - 16.30	Home Office	Home Office	Medien-Zeit Film schauen
16.30 - 17.00			
17.00 - 17.30			
17.30 - 18.00	Kochen	Gemeinsames Basteln	
18:00 - 18:30	Gemeinsames Basteln		
19:00 - 19:30	Gemeinsames Abendessen		
19:30 - 20:00	Gemeinsames Filmschauen		
20:00 - 20:30	Gemeinsames Filmschauen		
20:30 - 21:00	Gemeinsames Filmschauen		
21:00 - 21:30	Betreuung	Hausarbeit	Bett-fertig
21:30 - 22:00	Ich- Zeit	Ich- Zeit	Bettzeit