



**Donnerstag  
ist Casalinga Tag**

**Wochenstruktur/  
Tagesstruktur/Routine  
Training**



07:00:00	Wecker klingelt
07:30:00	In Ruhe 1 Liter Leitungswasser trinken
08:00:00	Instagram Post/ WhatsApp Gruppe guten Morgen sagen
08:30:00	Badezimmer hübsch machen
09:00:00	<p>Wochen Putztag:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●Badezimmer ;Toilette, Dusche putzen</li> <li>●Küche alle Oberflächen frei räumen feucht abwischen, alle Gegenstände abwischen alles wieder hinstellen, alle Oberflächen feucht abwischen, Stühle hochstellen, Kühlschrank auswischen.</li> <li>●Wohnzimmer, Schlafzimmer, Badezimmer, Flur, Arbeitszimmer alle Oberflächen freiräumen, Gegenstände abwischen, Oberflächen reinigen, alles hochstellen.</li> <li>●Staubsaugen, Wischen, Fegen nach Bedarf</li> <li>●alles wieder runter stellen.</li> <li>●Wäsche waschen, Bett beziehen (nach Bedarf) Wäsche aufhängen.</li> <li>●Katzenklo nach Bedarf neu machen</li> </ul>
12:00:00	Pausa Kaffee / in Ruhe frühstücken
13:00:00	Einkaufszettel schreiben
13:30:00	Einkaufen für die Woche zu Fuß immer mal wieder wo anders Angebote studieren
15:00:00	Einkäufe für Nielsen einscannen!!! Punkte für Prämien sammeln ,weg packen
16:00:00	<p><b>Belohnung</b> belohne dich für deinen Casalinga Tag</p>
-	
18:00:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>☛ich mache das Smartphone gerne aus und lese ein Buch</li> <li>☛ shopping Bummel durch Rossmann oder DM</li> <li>☛spazieren gehen</li> <li>☛einen Film gucken</li> <li>☛....</li> </ul>



**Donnerstag  
ist Casalinga Tag**

**Wochenstruktur/  
Tagesstruktur/Routine  
Training**



07:00:00	
07:30:00	
08:00:00	
08:30:00	
09:00:00	
12:00:00	
13:00:00	
13:30:00	
15:00:00	
16:00:00 - 18:00:00	<b>Belohnung belohne dich für deinen Casalinga Tag</b>

