

# **Der gesunde und strukturierte Tagesablauf**

**Beitrag von „goeba“ vom 23. März 2017 15:50**

Äh, wenn Du von 7:50 bis 13:00 gearbeitet hast, und dann nochmal von 16:00 (oder gar 16:30) bis 18:00, mit welcher Zeitschleife kommst Du dann auf 10 Stunden?