

# Corona die neue muskuläre Verspannung

<i>Tagesablauf, koordiniere wie Normal</i>	
<i>Ablauf</i>	<i>Zeit</i>
Aufstehen, duschen, Morgenessen	6.00 - 7.00
Zur Arbeit gehen (Sport Bewegung)	7.00 - 7.30
Arbeiten	7.30 - 9.00
Znüni Pause Büro verlassen in Pausenraum	9.00 - 9.15
Arbeiten	9.15 – 12.00
Mittag raus gehen, oder die neue Kantine Küche	12.00 – 12.30
Arbeiten	12.30 – 16.30
Pausenkaffe holen	
Nachhause gehe, einkaufen u.s.w.	

## *Tagesablauf, kooridniere wie Normal*

<b>Ablauf</b>	<b>Zeit</b>
Aufstehen, duschen, Morgenessen	
Zur Arbeit gehen (Sport Bewegung)	
Arbeiten	
Znüni Pause Büro verlassen in Pausenraum	
Arbeiten	
Mittag raus gehen, oder die neue Kantine Küche	
Arbeiten	
Pausenkaffe holen	
Nachhause gehe, einkaufen u.s.w.	