

ZONE 1 EINGANG, BÜRO & KELLER



EINGANGSBEREICH

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Eingangstür feucht wischen
- Lichtschalter und Steckdosen reinigen
- Lampen feucht reinigen
- Fenster und Spiegel putzen
- Sesselleisten wischen
- Saugen und aufwaschen
- Blumen pflegen
- Garderobe aussortieren/ordnen
- Kasten und Schuhregal auswischen
- Schuhe putzen
- Jacken waschen
- Stiegenhäuser wischen
- Abstellraum Regale wischen und ordnen



ZONE 1 EINGANG, BÜRO & KELLER



BÜRO

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Tür feucht wischen
- Lichtschalter und Steckdosen reinigen
- Lampe feucht reinigen
- Fenster putzen, Gardinen waschen
- Sesselleisten wischen
- Saugen und aufwischen
- Blumen pflegen
- Schreibtisch aufräumen
- Ablage
- PC und Drucker reinigen
- Regale wischen, ausmisten und ordnen
- Kommoden wischen, ausmisten und ordnen
- Papierkorb leeren



ZONE 1 EINGANG, BÜRO & KELLER



KELLER

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Türen feucht wischen
- Lichtschalter und Steckdosen reinigen
- Lampen feucht reinigen
- Fenster putzen, Gardinen waschen
- Sesselleisten wischen
- Saugen und aufwaschen
- Gästezimmer aufräumen
- Keller aufräumen, ausmisten, ordnen
- Tiefkühltruhe putzen
- Lebensmittel überprüfen, ordnen



ZONE 2 KÜCHE, ESS- & WOHNZIMMER



KÜCHE

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Lichtschalter und Steckdosen reinigen
- Lampe feucht reinigen
- Fenster putzen, Gardinen waschen
- Sesselleisten wischen
- Saugen und aufwaschen
- Blumen pflegen
- Kästen abwischen, aussortieren, ordnen
- Elektrogeräte reinigen
- Kühlschrank putzen, aussortieren
- Geschirrspüler reinigen
- Fronten wischen
- Hundenäpfe waschen
- Standherd reinigen, Aschelade ausleeren



ZONE 2 KÜCHE, ESS- & WOHNZIMMER



ESSZIMMER

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Lichtschalter und Steckdosen reinigen
- Lampe feucht reinigen
- Fenster putzen, Gardinen waschen
- Sesselleisten wischen
- Saugen und aufwaschen
- Blumen pflegen
- Sitzbank reinigen und einlassen
- Esstisch reinigen und einölen
- Tischdeko
- Kommode wischen, ausmisten, ordnen
- Regale wischen



ZONE 2 KÜCHE, ESS- & WOHNZIMMER



WOHNZIMMER

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Lichtschalter und Steckdosen reinigen
- Lampen feucht reinigen
- Fenster putzen, Gardinen waschen
- Sesselleisten wischen
- Saugen und aufwischen
- Blumen pflegen
- Kommoden wischen, ausmisten, ordnen
- Fernseher, Radio putzen
- Sofa reinigen, Polster waschen
- Hundecouch reinigen
- Kinderspielzeug aussortieren, ausmisten, ordnen



ZONE 3 BÄDER, AUTO & AUßEN



BÄDER

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Tür feucht reinigen
- Lichtschalter und Steckdosen putzen
- Fenster und Spiegel putzen
- Fliesen putzen
- Saugen und aufwaschen
- Blumen pflegen
- Regale wischen, ausmisten und ordnen
- Waschmaschine und Trockner reinigen
- Klo putzen, Spülstein erneuern
- Klobürste auswaschen/erneuern
- Dusche/Badewanne putzen
- Mistkübel ausleeren



ZONE 3 BÄDER, AUTO & AUßEN



AUTO

- Mist und Herumliegendes ausräumen
- Armaturen putzen
- Fenster und Spiegel putzen
- Aussaugen
- Fußmatten reinigen
- Kindersitze reinigen
- Öl und Wasser checken
- Scheibenwischer und Wasser checken
- Waschen



ZONE 3 BÄDER, AUTO & AUßEN



AUßEN

- Eingangsbereich kehren
- Spinnweben weg
- Einfahrt kehren
- Garage aufräumen
- Garagenspüle putzen
- Garage aufkehren, aufwaschen
- Garagenfenster putzen
- Garagentore feucht wischen
- Terrasse kehren
- Vorräte Vogelfutter checken
- Blumenpflege
- Terrassenmöbel wischen und pflegen



ZONE 4 OBERGESCHOSS AUßER BAD



SCHLAFZIMMER

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Tür feucht wischen
- Lichtschalter und Steckdosen reinigen
- Lampen feucht wischen
- Fenster putzen, Gardinen waschen
- Sesselleisten wischen
- Saugen und aufwaschen
- Blumen pflegen
- Nachtkasterl wischen und ordnen
- Bettwäsche waschen
- Bettgestell reinigen
- Matratzen wenden
- Decke auslüften



ZONE 4 OBERGESCHOSS AUßER BAD



SCHRANKRAUM

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Tür feucht wischen
- Lichtschalter und Steckdosen reinigen
- Lampe feucht wischen
- Fenster putzen, Gardinen waschen
- Sesselleisten wischen
- Saugen und aufwaschen
- Spiegel putzen
- Kästen feucht rauswischen
- Kleidung ausmisten und aufräumen



ZONE 4 OBERGESCHOSS AUßER BAD



KINDERZIMMER

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Tür feucht wischen
- Lichtschalter und Steckdosen reinigen
- Lampe feucht wischen
- Fenster putzen, Gardinen waschen
- Sesselleisten wischen
- Saugen und aufwaschen
- Blumen pflegen
- Bettwäsche waschen
- Bettzeug und Matratze auslüften
- Kasten auswischen und ordnen
- Kommode auswischen und ordnen
- Spielzeug verräumen, ausmisten



ZONE 4 OBERGESCHOSS AUßER BAD



BIBLIOTHEK UND FLUR

- Staubwischen, Spinnweben weg
- Lichtschalter und Steckdosen reinigen
- Lampen feucht wischen
- Fenster putzen, Gardinen waschen
- Sesselleisten wischen
- Saugen und aufwaschen
- Blumen pflegen
- Bücherregal abwischen und ordnen
- Zeitschriften aussortieren
- Sessel gründlich saugen



TÄGLICHE ROUTINE



MORGENROUTINE

- Temperatur messen, aufstehen
- Schlaf- und Kinderzimmer lüften
- Zähne putzen, frisieren, schminken
- Anziehen
- Kinder Zähne putzen, waschen, anziehen
- Waschmaschine einschalten
- Betten machen, Fenster zu
- Geschirrspüler ausräumen
- Frühstück herrichten, essen
- Jause für Kinder
- Essen und Geschirr wegräumen
- Arbeitsfläche und Esstisch wischen
- Kalender und To do's checken
- Kinder in den Kindergarten
- Lilli Gassi und Futter



TÄGLICHE ROUTINE



MITTAGROUTINE

- Kinder abholen, Rucksäcke ausräumen
- Mittagessen kochen, essen
- Essen und Geschirr wegräumen
- Arbeitsfläche und Esstisch wischen
- Lüften
- 5 Minuten Raumrettung
- 2 Minuten Hotspot
- Staubsaugen
- Lilli Gassi
- 30 Minuten Mittagspause



TÄGLICHE ROUTINE



ABENDROUTINE

- Abendessen herrichten, essen
- Essen wegräumen
- Geschirrspüler einschalten
- Arbeitsfläche und Esstisch wischen
- Müll rausbringen
- 5 Minuten Raumrettung
- 2 Minuten Hotspot
- Kalendercheck, To do's schreiben
- Kinder waschen, Zähne putzen, Bett
- Gassi gehen
- Wäsche zusammenlegen
- Duschen, Zähne putzen
- Zyklusblatt aktualisieren, Thermometer runterschütteln
- Um 22 Uhr im Bett liegen

