



Wochenplan (4.-12. Woche)



90 Min Flow – Mathe



abends: 10 Min Englisch wiederholen



90 Min Flow – Deutsch



abends: 10 Min Mathe wiederholen



90 Min Flow – Projektarbeit



abends: 10 Min Deutsch wiederholen



frei / Sport / Freunde / Lesen



90 Min Flow – Englisch



abends: 10 Min Projektarbeit



optional: 20–30 Min Projektarbeit

(z. B. Text schreiben, Präsentation vorbereiten)



10–15 Min Wochen-Wiederholung

(Mathematik, Deutsch, Englisch kurz durchgehen)



Flow-Regeln:



90 Minuten



Handy weg
(Flugmodus)



Ein Fach / ein Thema



10–15 Minuten Pause
(Bewegung, Wasser trinken,
kein Bildschirm, ...)

