

### Zyklus kalender 2023

	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
Jan	2 •	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29
J/Feb	30	31 Jan	1 Feb	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
F/März	27	28 Feb	1 März	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
M/Apr	27 März	28	29	30	31 Apr	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
A/Mai	24 Apr	25	26	27	28	29	30 Mai	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
M/Juni	22 Mai	23	24	25	26	27	28	29	30	31 Jun	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
J/Juli	19 Jun	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	1 Jul	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Juli/A	17 Jul	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31 Aug	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Aug/S	14 Aug	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31 Sep	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Sep/O	11 Sep	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 Okt	1	2	3	4	5	6	7	8
Okt/N	9 Okt	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29 Nov	30	31	1	2	3	4	5
Nov/D	6 Nov	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30 Dez	1	2	3
Dez	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So

Sie können den Zyklustag 1 (das ist jeweils der erste Tag Menstruationsblutung) mit einem Punkt eintragen

Tage mit **Vollmond** sind fett gedruckt

Kalender für das laufende Jahr finden Sie auf [www.maldoner.jimdofree.com](http://www.maldoner.jimdofree.com)

Zyklus-Aufzeichnungen können Regelmässigkeit bringen

© Diplom-Sexualpädagoge Peter Maldoner