

# Checkliste

## Persönliche Gegenstände

- Waschutensilien
- Bademantel
- Badebekleidung (Badeanzug, Bikini, Badehose)
- Badeschuhe

## Turnschuhe...

- ...für drinnen
- ...für draußen
- Trainingsanzug
- Regenbekleidung
- Festes Schuhwerk
- (Bsp.: Wanderschuhe)
- Fön
- Evtl. Wecker
- 2 – 3 Badetücher (Anwendungen)

**Achtung!** Die Gepäckstücke sollten mit einem Namensanhänger versehen sein.

Falls Sie mit der Bahn anreisen und/oder Ihr Gepäck mit einem Versanddienst (Hermes, Post etc.) schicken, beachten Sie bitte unbedingt die Angaben unter »Handgepäck«.

## Medizin. Unterlagen/Zubehör

- Neuste Röntgenbilder
- Laborbefunde
- EKG-Aufnahmen
- Ärztliche Berichte
- Versicherungskarte
- Ihre Medikamente  
(Bitte achten Sie darauf, dass Ihre Medikamente möglichst über den gesamten Aufenthalt reichen)
- Personalausweis

## Nutzung der Kältekammer

- Handschuhe
- Schal
- Ohrenschutz oder Stirnband
- Badebekleidung (Badeanzug, Bikini, Badehose)

## Handgepäck

- Medizinische Unterlagen
- Kleine Ausstattung für den ersten Aufenthaltstag (Waschbeutel, Wäsche etc.)

