

# Packliste

## Bekleidung – der Jahreszeit entsprechend

---

- Alltagsbekleidung
- Shirts / Hemden
- Hosen / Röcke
- Fleecejacke / Pullover
- Trainings- oder Jogginganzug
- Outdoor-Jacke
- Regenbekleidung
- Unterwäsche
- Socken / Strümpfe / Strumpfhosen
- Pyjama / Nachthemd
- Mütze / Stirnband / Sonnenhut / Cap
- Sonnenbrille
- Handschuhe
- Badebekleidung (Therapiebad)

## Schuhe

---

- Hausschuhe
- Sportschuhe (Outdoor)
- Hallenturnschuhe
- Wanderschuhe bzw. Schuhe mit festem Profil
- Hohe Schuhe / Stiefel mit griffiger Sohle

## Hygieneartikel

---

- Körperlotion
- Haarshampoo / Duschmittel
- Zahnbürste / -pasta
- Sporthandtuch (Frottee im Bad vorhanden)
- Kamm / Bürste
- Sonnencreme (LSF 30+)
- Nagelschere / -feile

## Wichtige Unterlagen

---

- Krankenkassenkarte
- Ausweis / ID
- Allergiepass (falls vorhanden)
- Kredit- / Debitkarten

## Unterhaltung

---

- Notebook / Tablet
- Schreibutensilien
- Lesestoff (gratis e-Paper in der Klinik erhältlich)
- Musik
- Schulsachen (Kinder und Jugendliche)

## Sonstige Artikel (bei Bedarf)

---

- Yogamatte
- Walkingstöcke
- Schwimmbrille
- Spikes für Schuhe (Winter)
- Rucksack
- Waschmittel (kann in der Klinik gekauft werden)
- Peak-Flow-Meter (falls vorhanden / nötig)