

Kur-Checkliste

Vor Kurantritt:

- Gepäckabholservice
- Unterlagen ausgefüllt
- Arbeitgeber bescheid gegeben
- Krankenkasse bescheid gegeben
- Reise & Kosten beantragt
- Koffer mit Schlössern vorhanden
- Fahrradverleih/Fahrradmitnahme
- Strandkorbmiete

Dinge für den Koffer:

- Reiseunterlagen (Bahnverbindung, Berichte zur Aufnahme)
- Krankenversicherungskarte
- Impfausweis
- Rentenversicherungsnummer
- Faxnummer der Krankenkasse
- Bargeld
- EC-Karte oder Kreditkarte
- Medizinische Unterlagen (Laborwerte, aktuelle Krankenhausaufenthalte, Röntgenbilder)
- Benötigte Heil-/Hilfsmittel (Kompressionsstrümpfe, Schuheinlagen, ...)
- Allergiepass
- Personalausweis
- Medikamente in ausreichender Menge oder entsprechende Rezepte
- Wecker/Uhrenradio
- 50 Cent Stücke für Waschmaschine/Trockner oder Kleingeld
- Taschentücher
- Hand-/Badetücher (bitte erfragen, wie viele vom Haus aus zur Verfügung gestellt werden)
- Handseife
- Fön (erfragen ob vorhanden ist)
- Thermoskanne/Trinkgefäß für's Zimmer bzw. die Teeküche
- Ein Set Geschirr (man darf das aus dem Speisesaal nicht mitnehmen)
- Rucksack/Handtasche/Beutel (für Unternehmungen am Wochenende)

- Sportbekleidung für drinnen und draußen (lang/kurz)
- Hallensportschuhe (helle Sohle)
- Sportschuhe für draußen
- Badesachen (Bikini, Anzug, Hose, Badeschlappen, Bademantel, Tauchbrille, Badekappe) doppelte Ausführung, falls mehrfach die Schwimmhalle aufgesucht wird
- Saunatuch

- Duschgel/Haarwaschmittel
- Waschlappen
- Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide, Mundwasser

- Gesichtscreme, Körperlotion
- Lippenbalsam
- Nagellack/-entferner
- Wattestäbchen, Wattepad
- Damenhygiene (Binden, Tampons, Menstruationstasse)
- Schminke, Abschminktücher
- Haarbürste/Kamm, Haargummis

- Desinfektionsmittel
- Waschmittel
- Geschirrspülmittel
- Wundreinigungsmittel
- Salben/Cremes
- Kopfschmerztabletten
- Fieberthermometer
- Insektenspray
- Sonnencreme
- Blutzucker-/Blutdruckmessgerät

- Unterhosen (lang/kurz)
- Unterhemden
- BH's
- Socken
- Nachthemd/Schlafanzug
- T-Shirts
- Pullover
- Hosen (lang/kurz)
- Strickjacke/Jacke
- Schuhe (je nach Jahreszeit & Ort)
- Hausschuhe
- Stirnband, Mütze, Sonnenhut/Cappy
- Regenbekleidung

- Sonnenbrille
- Brille/Kontaktlinsen und Zubehör
- Halstuch/Schal
- Zeitschriften/Bücher
- Zettel/Buch/Malblock/Rätselbuch & Stifte
- Freizeitbeschäftigung
- Adressliste, Telefonnummern
- Handy/Tablett/Notebook & Ladekabel

SONSTIGES: