

Checkliste

- Badehosen/ -anzüge (nicht zu wenig, da wir viel im Wasser sind)
- Badekappe & Schwimmbrille
- Sporttasche
- Rucksack
- Eigene Brotdose
- Bekleidung für jedes Wetter z.B. Regenbekleidung
- Sportsachen für drinnen und draußen
- Einmal etwas schickere Sachen
- Hosen
 - Lang
 - Kurz
 - Sport
- Schuhe
 - zum Joggen
 - für die Sporthalle
 - Feste Schuhe
 - Badelatschen
- T-Shirts
- Unterwäsche
- Socken
- Kulturtasche
 - Zahnbürste
 - Zahnpasta
 - Waschzeug
 - Duschzeug
- Handtücher / Badetücher
- Sonnencreme
- Taschenlampe
- Taschentücher
- Schlafsack / Wolldecke
- Kopfkissen
- Feldbett, Luftmatratze oder Luftbett (bitte vorher nochmal testen)
- Isomatte für Sport
- ca. 30,-€ Taschengeld

Für die Abfahrt

- Krankenkassenkarte / bei Privatpatienten entsprechende Bescheinigung
- Impfausweis
- ggf. notwendige Medikamente
- korrekturangaben über Allergien, Krankheiten oder körperliche Einschränkungen (z.B. Fuß verdreht) oder per Mail vorher.

Evtl. benötigte Dinge

- Adressen + Briefmarken
- Insektenschutz
- Bücher oder Zeitschriften
- Flickzeug für Luftbetten und Matratzen