

Kofferpackliste für Kur & Reha

Damit Sie während einer Kur oder Reha gut ausgestattet sind.

Hygiene

Basics

- Zahnbürste, -pasta & -seide
- Handtücher & Waschlappen
- Duschgel & (Trocken-)Shampoo
- Creme
- Haarbürste, Kamm
- Deo
- Nagelknipser, -schere, -feile

Bei Bedarf

- Lippenbalsam
- Tampons, Binden, Pille
- Rasierer und -schaum
- Föhn
- Kosmetik
- Zopfgummis

Kleidung

Basics

- Schlafanzug bzw. Nachthemd
- Leggings oder Jogginghose
- Bequeme Shirts
- Strickjacke oder Pulli
- Unterwäsche & Socken
- Bademantel
- Badelatschen / Hausschuhe

Bei Bedarf

- Sportkleidung und -schuhe
- Badebekleidung
- Wetterfeste Jacke
- Wanderstiefel

Notizen

.....

Kofferpackliste für Kur & Reha

Damit Sie während einer Kur oder Reha gut ausgestattet sind.

Dokumente

Basics

- Überweisung
- Befunde
- Versicherungskarte
- Personalausweis
- Impfpass
- Kontaktdaten des Hausarztes
- Kontaktdaten eines Angehörigen

Bei Bedarf

- Allergiepass
- Vorsorgevollmacht
- Patientenverfügung
- Diabetikerausweis
- Organspendeausweis
- Implantatausweis
- Medikamente-Einnahmeplan

Unterhaltung

- Bücher / eBook-Reader
- Laptop / Smartphone / Tablet
- Ladekabel und Kopfhörer
- Stift und Notizblock
- Karten- oder Gesellschaftsspiele

Sonstiges

- Schlafmaske, Ohrstöpsel
- Brille bzw. Kontaktlinsen mit Zubehör
- Bargeld und EC-Karte
- Lieblingssnacks

Notizen

.....
