

Checkliste zum Einpacken

Nachstehend finden Sie eine Reihe an Dingen, die Sie nicht vergessen sollten, um Ihren Kuraufenthalt bei uns unbekümmert genießen zu können:

Handgepäck

- Personalausweis, Reisepass
- E-Card (Konsultation bei praktischen Ärzten)
- Bargeld und / oder Bankomatkarte
(für Selbstbehalt – von Ihrer Versicherung vorgeschrieben – bei Ankunft zu begleichen)
- wichtige Medikamente
- Mobiltelefon & Ladegerät

alle für die Kur erforderlichen Unterlagen

- Arztberichte
- Röntgenbilder
- Allergiepass (medizinisch begründete Ernährungsunverträglichkeiten)
- Kontaktdaten (Name & Telefon) von Angehörigen, die Ansprechperson im Notfall sind

Medikamente – in Originalverpackung

- Medikamentenliste mit genauer Dosierung
- Inhalations- und Sauerstoffgeräte
- bei Hauterkrankungen alle Salben, die Sie zu Hause verwenden
- Zuckermessgerät mit Messstreifen
- Fieberthermometer
- Stütz- & Gehhilfen, Schienen

Kleidung

- der Jahreszeit entsprechende Kleidung | Regenkleidung und Regenschirm | Sportkleidung und Turnschuhe
- Unterwäsche
- Schlafwäsche
- sportlich-elegante Kleidung
(lange Hosen, geschlossene Schuhe – keine Turnschuhe, keine Rudershirts im Restaurantbereich während des Abendessens)
- Badebekleidung und Bademantel
- Bade- und Saunatücher für den Thermenbesuch
- Badeschuhe
- Hausschuhe
- Wanderbekleidung mit robusten und bequemen Schuhen
- Handschuhe

Kosmetik

- Zahnbürste und Zahnpasta, Zahnseide
- Shampoo und Duschgel
- Haarbürste, Kamm
- Gesichtspflege und Körpermilch
- Kosmetikartikel
- Reinigungstücher

- Rasierer und Aftershave
- Parfüm und Deodorant
- Sonnencreme und After-Sun-Lotion
- Nagelfeile und -schere
- Kontaktlinsenmittel und -behälter
- Watte pads, Wattestäbchen und Taschentücher
- Tampons und Binden
- Insektenschutzmittel
- Ohropax

Sonstiges

- Nordic-Walking-Stöcke
- Tee / Löskaffee fürs Zimmer
- Ladegerät für Mobiltelefon / Laptop
- Fotoapparat, Videokamera und Speicherkarte
- Lese- und Sonnenbrille
- Wecker
- Rucksack für Tagesausflüge
- Kleiderbürste und Schuhputzzeug
- Nähzeug
- Reiseliteratur (Bücher und Zeitschriften)
- Schreibutensilien