




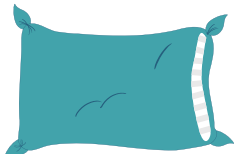
ICH PACKE MEINEN KOFFER UND NEHME MIT...





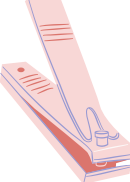

DOKUMENTE/UNTERLAGEN

- Krankenkassenkarte
- Reisepass/Personalausweis
- Schwerbehindertenausweis
- Impfpass,-Allergie,- Implantatausweis
- EC-/Kreditkarte
- Bargeld 
- Zug-/Busticket/Taxischein
- Notfallpass mit Notfallkontakt
- Führerschein/Fahrzeugschein
- Terminbestätigung der Reha-Klinik
- Nachweis Befreiung der Zuzahlung
(nicht immer erforderlich)
- medizinische Unterlagen 
(Röntgen-, MRT-, CT-Aufnahmen,
ärztl. Befunde)
- _____
- _____
- _____


MEDIKAMENTE/HILFSMITTEL

- tägliche Medikamente (z. B. Pille) 
- Schmerzmittel
- Gehstock/Rollator/Rollstuhl
- Schuheinlagen
- Hörgerät(e) 
- Brille/Sonnenbrille + Etui
- Kontaktlinsen + Behälter + Pflegemittel
- Ohrstöpsel
- Allergietabletten (evtl. Nasenspray und
Augentropfen)
- eigenes Kissen/Decke + Bettwäsche
(z. B. bei Nackenschmerzen, Allergie)
- aktueller Medikamentenplan/-ausweis
- Nagellack/Medikamente gegen
Nagelpilz
- _____
- _____
- _____

FÜR DIE HYGIENE

- Shampoo/Spülung/Haaröl 
- Duschgel (auch in mini)
- Deo/Fußdeo
- Gesichtscreme/Bodylotion
- Zahnbürste/Zahnpasta/Zahnseide
- Rasierer/Epilierer/ggf.Rasierschaum
- Damenhygieneartikel
(Slipereinlagen, Binden, Tampons)
- Bürste/Kamm 
- Haargummis/Spangen
- Schminkartikel & Entferner
- Lippenpflegestift
- Nagelschere, -knipser, -feile
- Pinzette
- Nagellack + Entferner 
- Taschentücher
- feuchtes Toilettenpapier
- Gebissreiniger + Behälter
- Sonnencreme/After-Sun-Lotion 
- Mücken-, Zeckenspray
- Parfüm/Aftershave
- Haarfön
- _____
- _____
- _____

FREIZEIT

- Bücher, Zeitschriften, eReader
- Laptop, Handy, Tablet
- Kopfhörer, kleine Musikbox 
- Schreib-, Malsachen
- ... und alles was ihr gerne macht
- _____
- _____
- _____
- _____



UND WEITER GEHTS...

KLEIDUNG

Oberteile

- Unterhemden
- T-Shirts
- Tops
- Jacke/Fleecejacke/Regenjacke
- Pullover
- normale BHs
- Schlafoberteil
- Bademantel
- _____
- _____



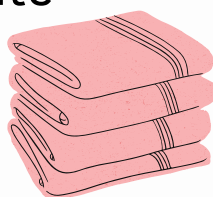
Unterteile

- Socken
- Unterhosen/Boxershorts
- bequeme Hosen/Leggings
- Jogginghose
- Schlafhose
- lange Jeans/Hosen
- kurze Hosen
- Röcke/Kleider
- _____
- _____
- _____



SONSTIGES

- Ladekabel für techn. Geräte
- Kleiderbügel
- Snacks nach Wahl
- Kuschedecke (für draußen)
- Badehandtücher (für Schwimmbad, Sauna, Therapieanwendungen)
- Waschlappen
- Wecker
- Armbanduhr
- Regenschirm
- Sonnenhut/Mütze/Kappe
- eigene Trinkflasche
- Thermobecher/Kanne
- _____
- _____



Schuhe

- Freizeitschuhe/Turnschuhe
- Sportschuhe mit weißer Sohle
- Wanderschuhe
- Badeschuhe
- Hausschuhe
- Schwimm-, Barfußschuhe
- _____



Sportkleidung

- lange Sporthose/Leggings
- kurze Sporthose
- Sport T-Shirts/Tops
- Sport-BHs
- Badeanzug/Badehose/Bikini
- _____
- _____



Für die schmutzige/saubere Wäsche

- Korb/Tasche/Tüte zum Transportieren
- Waschmittel/Weichspüler
- _____



TASCHEN

- kleiner Tagesrucksack
- Rucksack/Tasche, bei der evtl. ein dünner Ordner reinpasst, ein Handtuch + eine Trinkflasche
- Kulturbeutel
- Handtasche (z. B. für einen Ausflug)
- _____
- _____



**ALLES GEPACKT?
SUPER, DANN KANN ES LOS
GEHEN!**

