

CHECKLISTE: KOFFERPACKEN FÜR DIE REHA

STANDARD-	BEKLEIDUNG			
-		ja	nein	Notizen
	Jacke			
	Pullover, Sweatshirts, Langarmshirts			
	T-Shirts, Muskelshirts			
	Jeans, Shorts			
	gemütliche (Sweat-/Jogging-) Hosen lang/kurz			
	Unterwäsche			
	Socken, ggf. Stützstrümpfe			
	Nachtwäsche			
	Regenkleidung			
	Schuhe			
BEKLEIDUN	G FÜR DIE ANWENDUNGEN			
Aqua-Sport	Badehosen (falls mehrfach am Tag Aqua-Sport ansteht, damit Sie keine nasse Badehose tragen müssen)			
	Schwimm-Shirt			
	Bademantel			
	Badetuch			
	Badepantoletten			
Outdoor-Sport	wetterfeste Kleidung			
	feste Schuhe			
Hallensport	Sportschuhe (müssen für Hallenböden geeignet sein)			
	Sporthose lang/kurz			
	Sportshirts lang/kurz			
	Trainingsanzug			
	spezielle Sportsocken			
HYGIENE				
	Handtücher (fragen Sie in jedem Fall vorher bei der Klinik nach, ob Handtücher gestellt werden)			
	Shampoo			
	Duschgel			
	Deo			
	Rasierer, Rasierschaum			
	Wattestäbchen			
	Gesichtscreme, ggf. Sonnencreme			
	Kamm			
	Föhn			
	Nagelschere			

Servicetelefon: 0911-96 45 54 2 E-Mail: info@bigtex.de Bestellfax: 0911-96 44 44 96

SONSTIGES			
	ja	neir	n Notizen
Bargeld			
Mobiltelefon mit Netzteil			
Tablet/Notebook mit Netzteil			
Medikamente			
Blutzucker-, Blutdruck-Messgerät			
Bandagen			
Brille, Sonnenbrille, Ersatzbrille			
Taschentücher			
Wecker			
Schreibutensilien			
Freizeitbeschäftigung (z.B. Bücher, Zeitschriften, E-Book-Reader, MP3-Player)			
Hausschuhe			
orthopädische Einlagen			
Schuhlöffel			
Strumpfanziehhilfe			
Regenschirm			
PERSÖNLICHE UNTERLAGEN			
Personalausweis			
Krankenversicherungskarte			
Arztberichte/Befunde			
Impfpass, ggf. Allergiepass			
Reiseunterlagen			
PLATZ FÜR IHRE NOTIZEN			

Servicetelefon: 0911-96 45 54 2 E-Mail: info@bigtex.de Bestellfax: 0911-96 44 44 96