Meine Packliste für Mutter-Kind-Kur

	 _	_			
Gel	<i>V</i> .	_	100	10 =	010
1-0	 ~/	_			

Bargeld
Brustbeutel mit RFID-Blocker
EC-Karte



Hygiene
□ Haarbürste / Kamm
□ Deo (Reisegröße)
□ Duschbrocken
□ Reiseset: Shampoo, Spülung etc. (gute Alternative: festes Shampoo)
☐ Fettcreme (Vaseline)
□ Föhn für die Reise
□ Handtuch
□ Haargummi
\square Kontaktlinsen + Zubehör
□ Kulturtasche/Waschsalon (meine Auswahl)
□ Labello / Lippenbalsam
□ Nagelpflegeset
□ Rasierer für die Reise
□ Rasierschaum für die Reise, ggf. Pinsel
□ Rasierschaum für die Reise
□ Sonnencreme (Reisegröße)
□ Tampons / Damenhygieneartikel
□ Tages- / Gesichtscreme
□ Taschentücher
□ Verhütungsmittel / Kondome
□ Verhütungsmittel / Pille / Kondome
□ Waschlappen
□ Waschmittel für die Reise
□ Zahnbürste + Zahnpasta für die Reise
Kleidung

Ш	Bademantel
	Badesachen
	Fleecepullover/-jacke
	Hosen / Shorts, kurz
	Hosen / Jeans, lang
	Jacke
	Jogginganzug für Zimmer und Station
	Kuschelsocken (u. a. für die Reise)
	Mütze / Caps / Hüte

	Pullover / Sweatshirts Regenjacke / Regencape Schlafanzug / Pyjama Socken Softshelljacke Sonnenbrille Sport- / Jogginghose Sport-BH Sportshirt / -oberteil T-Shirts Unterwäsche
	weites T-shirts oder Nachthemden oder Schlafanzugjacken (3-4) ledikamente / Apotheke
	Mückenschutz / Moskitospray (meine Erfahrungen und Tipps) Mückenschutz für Kleidung (meine Erfahrungen und Tipps) persönliche Medikamente Pflaster Schmerzmittel (Kopfschmerzen) Zeckenkarte oder -pinzette apiere & Unterlagen
	Einweisungsschein Impfausweis / ggf. Allergiepass Krankenversichertenkarte Personalausweis Rezepte / Arztbriefe / Unterlagen Röntgenpass / -befunde Vorbefunde
R	ucksäcke & Taschen
	Kliniktasche (Reisetasche oder kleiner Trolley) Packwürfel / Kleidertaschen (meine Übersicht) Tagesrucksack Turnbeutel Vakuum- / Kompressionsbeutel Zip-Beutel für Shampoo etc.

S	chuhe
	Flip Flops / Hausschuhe / Badelatschen Gummistiefel Schuhe (auch zum Wechseln) Sportschuhe Wanderschuhe
S	onstiges
	Brille (statt Kontaktlinsen) Buch / Zeitschrift Ohropax / Ohrstöpsel gegen Schnarcher Regenschirm Reisedecke für Zug/Bus/Flug Schreibzeug Schlafbrille Spiele für draußen (Wikinger Schach, Frisbee) Spiele für drinnen (Kartenspiel) Wäscheleine, flexibel + Klammern
Т	echnische Ausrüstung
	eBook-Reader (z. B. Kindle) Handy inkl. Ladekabel Kopfhörer Kopfhöreradapter für 2 Personen Ladegeräte für die Elektronik mp3-Player Tablet für Internetzugang (ggf.)
C	orona
	Händedesinfektion ggf. Impfnachweis/Genesungsnachweis Impfpasshülle FFP2-Maske (FFP2-Masken im Vergleich) Schnelltests
F	ürs Baby
	Baby-Bodys Baumwolltücher

 \square Buggy

 □ Mützchen □ Jäckchen □ Söckchen □ Hemdchen □ Babyschale fürs Auto □ Baby-Sonnenbrille □ Baby-Sonnenhüte □ Schnuller □ Fläschchen + Flaschenbürste □ Schwimmwindeln □ Schwimmflügel □ Spielzeug □ Windeln 	
Für die Kinder	
□ Oberteile	
□ Hosen	
□ Unterwäsche	
□ Socken	
□ Badesachen	
□ Schlafanzug	
☐ Handtuch/Bademantel	
☐ Mütze/Cap	
□ Zahnbürste/Zahnpasta	
□ Bürste/Kamm	
□ Sonnenbrille	
□ Badelatschen/Badeschuhe	
□ Schuhe (auch zum Wechseln)	
□ Kinderbücher	
☐ Kinder-Hörspiele	
☐ Kuscheltier	
□ Spielsachen	
☐ Kindersitz fürs Auto	
□ Schlafkissen fürs Auto	
□ Nachtlicht von zu Hause	
\Box ggf. Kinder-/Sportwagen	
Diese Packliste kannst du fortwährend unter https://www.packlisten.org/liste/?id=3Qer6TNx7	Γq

Diese Packliste kannst du fortwahrend unter https://www.packlisten.org/liste/?id=3Qer6TNxTq abrufen.