



Checkliste: vor und während Ihrer Kur

Diese Checkliste ist nur eine Empfehlung. Bitte ergänzen Sie diese selbständig nach eigenem Ermessen.

Vor der Kur:

- alle notwendigen Dokumente und Formulare ausgefüllt und an die Kurklinik (und ggfs. Krankenkasse) gesendet
- Arbeitgeber über Kurantritt informiert
- Anreise planen: Bahnverbindung, Routenplaner, Familienmitglieder/Kontaktpersonen informieren, Gepäck vorausschicken falls nötig

Wichtiges – bei Anreise und Aufenthalt:

- Ausweise, Impfpass (Erwachsene und Kinder), Allergiepass, sonstige Nachweise
- Überweisungsbeleg Zahlung Eigenanteil
- Vorsorgeheft Kinder (gelb)
- Bahnticket ggfs.
- Bargeld, Bankkarte, Versichertenkarte Krankenkasse
- Wichtige Medikamente

Koffer – Kleidung (Erwachsene & Kinder):

- Unterwäsche, Socken, Strümpfe
- Hemden, Blusen, T-Shirts, Pullover
- Gummistiefel, Regen- oder Matschhose, Regenjacke
- Jacke, Strickjacke
- Hosen, Kleider, Röcke
- Nachthemden, Schlafanzüge
- Badeanzug/-hose, Bademantel, Badetuch, Badelatschen, Schwimmhilfen
- Sportbekleidung, Turnschuhe
- Wanderbekleidung, feste Schuhe
- Schuhe, Hausschuhe

Für den Winter zusätzlich:

- Mütze, Schal, Handschuhe
- Winterschuhe

Koffer – Medikamente/med. Utensilien:

- Medikamente, die ständig eingenommen werden müssen, für die den gesamten Zeitraum der Kur (z.B. Allergien, Bluthochdruck; ggfs. Kurverlängerung bedenken)
- Hilfsmittel (z.B. Schienen)
- Überweisung Facharzt (z.B. bei Schwangeren)

Koffer – Kosmetik/Körperpflege:

- Zahnbürste, Zahnpasta
- Duschgel, Haarshampoo, Handseife
- Haarbürste, Kamm, Haartrockner
- Deo
- Sonnencreme
- Kosmetika
- Watte pads/-stäbchen
- Hygieneartikel
- Ggf. Lärmschutzstöpsel, Rasierutensilien

Koffer – speziell für die Kinder:

- Besondere Verpflegung (z.B. Milchnahrung, Gläschen, Brei) für die ersten Tage
- Flaschen, Sauger, Flaschenwärmer
- Schnuller
- Schmusekissen, Kuscheltier
- Buggy/Kinderwagen, Tragetuch
- Mückennetz/Regenschutz für den Kinderwagen
- Babyphone
- Nachtlicht
- Spielzeug
- Rucksack oder Tasche für die Kinderbetreuung
- Windeln
- Feuchttücher, Babycreme, Öl, Puder
- Schulmappe/Lernmaterial für Schulkinder
- Ggfs. Laptop/Tablet für Schüler, Zugangsdaten

Sonstiges:

- Brille, Sonnenbrille
- Ladekabel
- Wecker
- Rucksack für Ausflüge
- Schreibutensilien
- Schuhputzzeug/Kleiderbürste
- Waschpulver (auch gegen Gebühr in der Klinik erhältlich)
- Regenschirm
- Bücher
- Ggfs. Walkingstöcke