

# Packliste für die Mutter-Kind-Kur

## **KLEIDUNG für dich:**

- Hausschuhe
- Sportschuhe für drinnen & draußen
- Straßenschuhe
- Badeschuhe
- Socken und Strumpfhosen
- warme, helle Socken für Entspannungstraining
- Sportkleidung (Hosen & Shirts)
- Jogginganzug
- Bademantel
- Badekleidung
- Hosen, Röcke / Kleider
- T-Shirts, Langarm-Shirts
- Unterwäsche
- Schlafanzug
- Pullover und Weste
- Mehrzweckjacke (Wind & Regen)
- Kopfbedeckung
- evtl. Schal & Handschuhe

## **BAD & HYGIENE**

- Shampoo & Haarkur, Duschgel
- Zahnpasta, Zahnbürste
- Pflegecreme
- Waschlappen
- Nagelpflegeset, Pinzette
- Haarbürste / Kamm
- Taschentücher
- Wattestäbchen
- Haargummis & Haarspangen
- Brille & Zubehör
- Sonnencreme
- Windeln
- Feuchttücher

## **SONSTIGES:**

- Rucksack
- Wickeltasche
- auffüllbare Trinkflasche
- nötige Medikamente & Kinder-Reiseapotheke
- Insektenspray
- Pflaster, Blasenpflaster
- Tüte für Schmutzwäsche
- Kinderwagen/Buggy
- Fahrräder & Helm

## **KLEIDUNG für das Kind:**

- Hausschuhe
- Sportschuhe für drinnen & draußen
- Badeschuhe
- Gummistiefel
- Socken und Strumpfhosen
- Bequeme Sportkleidung
- Regenjacke
- Matschhose
- Handschuhe/Schal
- Jahreszeitgemäße Kopfbedeckung
- Badekleidung
- Schwimmhilfe
- T-Shirts
- Pullover
- Hosen
- Unterhemden und -hosen
- Schlafanzug

## **ZUR BESCHÄFTIGUNG:**

- Lieblings-Spielzeug
- Taucherbrille, Schnorchel, Flossen
- Sandspielsachen
- Bücher / Zeitschriften
- Musik & Hörspiele
- Malbuch & Stifte
- Rätselheft
- Gesellschaftsspiele
- Kartenspiele

## **ELEKTRONIK:**

- Kopfhörer
- Smartphone
- Ladegeräte
- Adapter
- Tablet (iPad)

## **PAPIERE/UNTERLAGEN:**

- Personalausweise / Reisepässe
- Portemonnaie, Taschengeld
- Krankenversicherungskarten
- Impfpässe
- Kindervorsorgeuntersuchungsheft(e)
- Bei Schwangerschaft: Mutterpass
- Eigenanteil vorab bezahlt



Come out and play

[www.irgendwo-mit-kind.de](http://www.irgendwo-mit-kind.de)