

Seele bewegen – Natur erleben – Kraft schöpfen

Packliste Mutter/Vater-Kind-Kur

Gut zu wissen: Auf Gut Holmecke sind viele Dinge des täglichen Gebrauchs umsonst nutzbar oder gegen Pfand entleihbar (siehe Liste bei www.univita.com, Stw. „[Kur-kosten](#)“). Wäsche kann gegen Entgelt gewaschen werden. Einige Produkte können im Hauskiosk gekauft werden. Die Höhe des Taschengeldes ist von den individuellen Ansprüchen abhängig. Nur wenige Freizeitangebote sind kostenpflichtig.

Körperpflege / Kosmetik	Kleidung	Handgepäck
<input type="checkbox"/> Zahnbürste, Zahnpasta, Zahnseide <input type="checkbox"/> Duschgel / Handseife <input type="checkbox"/> Waschlappen <input type="checkbox"/> Haare: Shampoo, Pflege, Bürste, Spangen, Haargummis <input type="checkbox"/> Gesichtscreme, Handcreme, Bodylotion, Lippenpflege <input type="checkbox"/> Deo <input type="checkbox"/> Nagelfeile / Nagelschere <input type="checkbox"/> Hygiene: Tampons / Binden, Wattestäbchen, Tempotücher <input type="checkbox"/> Feuchttücher, Babypflege <input type="checkbox"/> Rasierutensilien <input type="checkbox"/> Sonnenmilch <input type="checkbox"/> Ggf. Mückenschutz	<input type="checkbox"/> Unterwäsche <input type="checkbox"/> Socken <input type="checkbox"/> Nachtkleidung <input type="checkbox"/> Pullover, T-Shirts <input type="checkbox"/> Sport- / Wanderbekleidung <input type="checkbox"/> Bequeme Jacke Indoor <input type="checkbox"/> Waschmittel / Weichspüler <u>Nach Jahreszeit</u> <input type="checkbox"/> Outdoorjacken <input type="checkbox"/> Regenjacke / Schirm <input type="checkbox"/> Mütze, Sonnenhut, Stirnband <input type="checkbox"/> Schal / Halstuch <input type="checkbox"/> Handschuhe <input type="checkbox"/> Hosen (kurz / lang) <input type="checkbox"/> Röcke <input type="checkbox"/> Gürtel	<input type="checkbox"/> Papiere: Personalausweise, Krankenversicherungskarte, Impfpass, Allergiepass, Zieladresse + Tel., ggf. Kletterschein <input type="checkbox"/> EC-Karte / (Klein-)Geld, Börse <input type="checkbox"/> Handy <input type="checkbox"/> wichtige Medikamente (z.B. bei Allergien, chron. Krankheiten) <input type="checkbox"/> Stift und Notizzettel <input type="checkbox"/> Handdesinfektion <input type="checkbox"/> Verpflegung, Getränke <u>Anreise mit dem Auto:</u> <input type="checkbox"/> Navi+Ladekabel, Ziel-Adresse / Tel., Wegbeschreibung <input type="checkbox"/> Führerschein <input type="checkbox"/> Autopapiere / Versicherungskarte <u>Anreise mit dem Zug</u> <input type="checkbox"/> Bahntickets mit Verbindungsplan
Technik	Schuhe	Schwimmsachen
<input type="checkbox"/> Fotoapparat / Handy / CD Player <input type="checkbox"/> Laptop / Kindle + Ladekabel <input type="checkbox"/> Kopfhörer <input type="checkbox"/> USB-Stick / SD-Karte <input type="checkbox"/> Hörspiel-Kinder-CD's <input type="checkbox"/> E-Books / Hörbücher <input type="checkbox"/> Taschenlampe <input type="checkbox"/> Ggf. Lichterkette fürs Zimmer	<input type="checkbox"/> Feste Schuhe nach Jahreszeit, Wanderschuhe <input type="checkbox"/> Turnschuhe (weiße Sohlen) <input type="checkbox"/> <u>Für die Kinder:</u> Hausschuhe, rutschfeste bzw. Bobby-Car-Schuhe, Gummistiefel <input type="checkbox"/> Badeschuhe / Flip Flops <input type="checkbox"/> Bequeme (Haus-)Schuhe	<input type="checkbox"/> Bikini / Badeanzug <input type="checkbox"/> Bademantel <input type="checkbox"/> Saunatuch / Badetuch <input type="checkbox"/> Ggf. Schwimmhilfen <input type="checkbox"/> Ggf. Schwimmwindeln <input type="checkbox"/> Ggf. Taucherbrille / Schwimmbrille
Diverses	Medikamente	Für (kleine) Kinder
<input type="checkbox"/> Sehhilfen, ggf. Ersatzbrille <input type="checkbox"/> Sonnenbrille <input type="checkbox"/> Rucksack / Wandertasche <input type="checkbox"/> Schreibutensilien, Tagebuch <input type="checkbox"/> Bücher / Zeitschriften <input type="checkbox"/> Lanyard / Schlüsselband <input type="checkbox"/> Musikinstrumente <input type="checkbox"/> Hobbyutensilien (z.B. Strickzeug) <input type="checkbox"/> Nähset <input type="checkbox"/> Falls vorhanden Reitbekleidung und Reithelm	<input type="checkbox"/> Dauermedikamente für den gesamten Zeitraum <input type="checkbox"/> Reiseapotheke (z.B.: Pflaster, Schmerztabletten, Wund-Desinfektion, Nasentropfen, Halstabletten, Wundsalbe) <input type="checkbox"/> Notwendige persönliche Medikamente	<input type="checkbox"/> (Besondere) Verpflegung <input type="checkbox"/> Flaschen / -bürste, Sauger <input type="checkbox"/> Schnuller <input type="checkbox"/> Kuscheltier, Schmusekissen <input type="checkbox"/> (Schwimm-)Windeln <input type="checkbox"/> Für Kinderwagen-/Buggy-Kinder: kleine Wolldecke, Mückennetz <input type="checkbox"/> Lieblingsspielzeug <input type="checkbox"/> Hausaufgaben, Malsachen <input type="checkbox"/> Kinder-Rucksack, Fernglas, Lupe, Bestimmungsbuch (Pflanzen, Tiere) sofern vorhanden

Herzlich willkommen - wir freuen uns auf Sie!

