

Packliste für ein Trainingslager im Inland

Rucksack (Reiseutensilien und erste Trainingseinheit):

- Identitätskarte
- Krankenkassenkärtchen
- Evtl. GA/Halbtax (evtl. Gesichtsmaske für ÖV)
- Badehose/Badekleid
- Schwimmbrille
- Badekappe
- Badetuch
- Trinkflasche mit Wasser
- Gesunde Snacks für die Reise
- Taschentücher
- Persönliche Medikamente (Coach informieren!)
- Handy, Ladegerät (wer möchte)
- Spiele, Lesestoff, Schreibutensilien
- Etwas Kleingeld

Koffer/Reisetasche:

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Unterwäsche<input type="checkbox"/> Socken<input type="checkbox"/> Pyjama<input type="checkbox"/> Finken (oder Badeschuhe)<input type="checkbox"/> Warme Kleidung (evtl. Mütze)<input type="checkbox"/> Schuhe<input type="checkbox"/> Clubtrainer, -pullover<input type="checkbox"/> Club-T-Shirt<input type="checkbox"/> Badehosen/Badekleider<input type="checkbox"/> Mind. eine Ersatzbadekappe<input type="checkbox"/> Mind. eine Ersatzbrille<input type="checkbox"/> Zwei Badetücher<input type="checkbox"/> Mesh Bag mit Flossen, Schnorchel, Pull-Buoy, Paddles, Schwimmbrett | <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gymnastikausrüstung indoor und outdoor<input type="checkbox"/> Hallenturnschuhe<input type="checkbox"/> Turnschuhe für draussen<input type="checkbox"/> Zahnpasta und -bürste<input type="checkbox"/> Duschgel, Shampoo, Körperlotion, Deo<input type="checkbox"/> Evtl. Sonnencreme, Sonnenbrille<input type="checkbox"/> Haarbürste, Haargummi<input type="checkbox"/> Plastiksack für schmutzige Wäsche<input type="checkbox"/> Gesunde, haltbare Snacks für zwischendurch (z.B. Dörrfrüchte, Cracker, Müsli- oder Proteinriegel etc.)<input type="checkbox"/> Isotonisches Pulver |
|---|---|