

Packliste für ein Trainingswochenende

Rucksack mit Schwimmsachen:

- Badehose/Badekleid
- Schwimmbrille
- Badekappe
- Badetuch
- Evtl. Badeschuhe
- Trinkflasche mit Wasser (evtl. mit isotonischem Pulver oder verdünntem Fruchtsaft)
- Taschentücher
- Persönliche Medikamente (Coach informieren!)
- Wer will: etwas Taschengeld, maximal 5 CHF
- Wer hat: Mesh Bag mit Flossen, Schnorchel, Pull-Buoy, Paddles, Schwimmbrett

Reisetasche:

- Hausschuhe/Finken
- Unterwäsche
- Socken
- Pyjama
- Warme Kleidung
- Mütze
- Winterschuhe (falls noch Schnee liegt)
- Wer hat: Clubtrainer, -pullover
- Wer hat: Club-T-Shirt
- Ersatzbadehose/-kleid
- Mind. eine Ersatzbadekappe
- Mind. eine Ersatzbrille
- Ersatzbadetuch
- Gymnastikausrüstung für draussen
- Theraband
- Faszienrolle
- Zahnpasta und -bürste
- Duschgel, Shampoo, Körperlotion, Deo
- Evtl. Sonnencreme
- Haarbürste, Haargummis
- Plastiksack für schmutzige Wäsche
- Bei Bedarf gesunde Zwischenverpflegung (z.B. Dörrfrüchte, Rosinen, Cracker, Müsli- oder Proteinriegel, Rüeblli, Bananen, etc.)
- Evtl. isotonisches Pulver
- Spiele, Lesestoff, Schreibutensilien
- Evtl. Fotoapparat