



Checkliste für einen schönen Kuraufenthalt



Organisatorisches vor der Abreise



Inhalt des Handgepäcks



Inhalt des Koffers



Inhalt der Reiseapotheke

Ich packe meinen Koffer und nehme mit...

Eine Kur soll die Balance zwischen Körper und Seele wiederherstellen und Ihre Gesundheit nachhaltig stärken. Körperliches und geistiges Wohlbefinden können sich jedoch nur dann einstellen, wenn Sie mit einem freien Kopf in Ihren Kuraufenthalt starten. Damit Sie Ihren Aufenthalt in der Klinik oder im Heilbad richtig genießen können und dabei an alles Wichtige denken, geben wir Ihnen wertvolle Tipps, um Ihre Auszeit bestens zu planen. Damit steht einem stressfreien Kuraufenthalt nichts mehr im Wege und Sie können sich auf das Wesentliche konzentrieren: **Ihre Gesundheit!**



Eine gute Vorbereitung ist alles.

Bevor es losgeht, sollten Sie an die folgenden Dinge denken...



Alles rund ums Heim

- Alle Elektrogeräte ausschalten oder Stecker ziehen
- Heizung herunter drehen
- Kühlschrank leeren und Müll entsorgen
- Türen und Fenster schließen bzw. sichern
- Gas und Wasser abdrehen
- Wertsachen sicher verstauen
- Alarmanlage einschalten
- Falls Ihr Fahrzeug zuhause bleibt, achten Sie darauf, dass es nicht im Halteverbot steht



Organisatorisches vor der Abreise

- Nachbarn, Familie und Freunde über die eigene Abwesenheit informieren und gegebenenfalls einen Zweitschlüssel hinterlegen
- Zimmerpflanzen gießen oder einen Gießdienst organisieren
- Haustiere versorgen oder in eine Pension zur Pflege geben
- Nachbarn oder Freunde bitten, den Briefkasten zu leeren
- Wichtige Reisedokumente wie Reisepass und Personalausweis (ggf. Kreditkarte) auf Gültigkeit prüfen



Ins Handgepäck gehört...

- Personalausweis, Reisepass
- Reisetickets, falls Sie nicht mit dem eigenen Auto anreisen
- Impf- und Allergiepass
- Krankenversicherungskarte
- Buchungsunterlagen fürs Kurhotel
- Notizbuch mit wichtigen Adressen und Telefonnummern
- Bargeld
- wichtige Medikamente
- Mobiltelefon
- Verpflegung für die Anreise
- alle für die Kur erforderlichen Unterlagen
(z.B. ausgefüllte Patientenbögen und ärztliches Attest)



In meinen Koffer kommt...



Kleidung

- Unterwäsche
- Badetuch, Handtücher, Waschlappen
- Schlafanzug
- Socken, Strümpfe
- der Jahreszeit entsprechende Kleidung
- Regenkleidung und Regenschirm
- Sportkleidung (Jogginganzug) und Turnschuhe
- Badekleidung und Bademantel
- Hausschuhe und Badepantoletten
- Wanderbekleidung mit robusten und bequemen Schuhen



Kosmetik und Körperpflege

- Zahnbürste und Zahnpasta
- Zahnseide
- Seife, Shampoo und Duschgel
- Haarbürste, Kamm und Fön
- Gesichtspflege und Körpermilch
- Make-up und Kosmetikartikel
- Reinigungstücher
- Rasierer und After Shave
- Parfüm und Deodorant
- Sonnencreme und After-Sun-Lotion
- Nagelfeile und -schere
- Kontaktlinsenlösung und -behälter
- Watte pads, Wattestäbchen und Taschentücher
- Tampons und Binden



Dokumente

- Führerschein und Autopapiere
- Sprach- und Reiseführer
- Adressbuch für Urlaubskarten
- Kopien aller wichtigen Dokumente



Sonstiges

- Falls Sie mit dem Auto anreisen, vergessen Sie nicht
- Straßen- und Landkarten oder ein Navigationsgerät
- Ladegerät fürs Mobiltelefon
- Fotoapparat, Videokamera und Speicherkarte

- Adapter für ausländische Steckdosen
- Lese- und Sonnenbrille
- Wecker
- Rucksack für Tagesausflüge
- Kleiderbürste und Schuhputzzeug
- Nähzeug
- Reiseliteratur (Bücher und Zeitschriften)
- Schreibutensilien



In die Reiseapotheke muss...

- Pflaster und Verbandszeug
- Brandsalbe
- Wund- und Heilsalbe
- Desinfektionsmittel
- Insektenschutzmittel
- Salbe gegen Verstauchungen und Prellungen
- Medikamente gegen Durchfall und Erbrechen
- Medikamente gegen Erkältungen, Schnupfen und Husten
- Schmerzmedikamente
- Fieberthermometer
- Taschentücher



Für den Kuraufenthalt am Strand...

- Badetasche
- Strandtuch und Sonnenschirm
- Badematte, Luftmatratze
- Taucherbrille, Schnorchel und Schwimmflossen

Strandlektüre

Strandspiele (z.B. Frisbee-Scheibe oder Wasserball)



Für den Kuraufenthalt in den Bergen...

Wanderschuhe

Wanderrucksack

Wanderstöcke

Kartenmaterial

Kompass

Fernglas

Trinkflasche



Für die Mutter-Kind-Kur / Vater-Kind-Kur...

Eine Mutter-Kind oder eine Vater-Kind Kur berücksichtigt die besonderen Bedürfnisse von Eltern und deren Kindern. Stress und psychische Belastungen beispielsweise durch chronische Erkrankungen des Kindes sollen während einer Kur abgebaut und zugleich die Bindung zwischen dem Kind und dem Elternteil verstärkt werden. Eine psychologische und medizinische Betreuung soll sicherstellen, dass Sie in Zukunft den Alltag entspannter meistern können. Damit Sie sich als Elternteil erholen und neue Kraft tanken können, ist es wichtig, dass Sie gut vorbereitet in den Kuraufenthalt starten.

Erkundigen Sie sich vor Ihrem Aufenthalt, welches Equipment Ihre Kurklinik für Sie zur Ausleihe zur Verfügung stellt. Häufig werden Autokindersitze, Baggys, Babyphones, Wickelauflagen und Toilettenaufsätze für Ihr Kind für Sie an der Rezeption bereitgestellt. So können Sie unnötige Last bei Ihrem Gepäck vermeiden.

Außerdem sollten Sie bei der Reise mit einem Kind darauf achten, die Kleidung/ Spielzeug Ihres Kindes mit dessen Namen zu kennzeichnen, damit es keine unliebsamen Verwechslungen gibt.

Für Ihr Baby/Kleinkind sollten sie Folgendes einpacken:

Tägliche Medikamente

Fieberthermometer

- gelbes Vorsorgeheft des Kindes, Impfpass
- Feuchttücher, Babypuder und Beruhigungscreme
- Windeln
- Waschlappen, Handtücher
- Ausreichend Unterwäsche
- Socken, Strümpfe
- T-Shirts
- Pullover
- (Regen-)Jacke
- Mütze, Schal, Handschuhe
- Hosen
- Kleider
- Schlafkleidung
- Badesachen, Bademantel, Badetuch, Badeschuhe
- Sportbekleidung, Turnschuhe
- Hausschuhe
- Festes Schuhwerk
- Rucksack oder Tasche für die Kita
- Milchnahrung
- Babybrei
- Milchfläschchen und Sauger
- Schnuller
- Schwimmflügel
- Kuscheltier und (Sand-)Spielzeug
- Kinderwagen und Tragetuch
- Schulmappe/ Lernmaterialien für Schulkinder



Tipps für effektives und platzsparendes Kofferpacken

1. Überlegen Sie sich zwei bis drei Tage vor Abreise, was Sie genau mitnehmen wollen. Dann bleibt Ihnen noch genügend Zeit, um Ihre Kleidung zu waschen oder in die Reinigung zu bringen.
2. Versuchen Sie Ihren Koffer schichtweise zu packen, indem Sie schwere Dinge wie Schuhe und Kulturtasche nach unten tun und leichte obenauf platzieren.
3. T-Shirts und leichte Baumwollkleidung sollten Sie zusammenrollen und damit Zwischenräume und Lücken in Ihrem Koffer „stopfen“. So nutzen Sie den Stauraum für Ihr Gepäck effektiv und vermeiden unliebsame Knitterfalten in Ihrer Reisekleidung.
4. Das Gewicht Ihres Reisegepäcks können Sie auf einfache Weise reduzieren. Packen Sie dazu statt schwerer Baumwollkleidung, leichte Microfaser-Textilien ein. Verzichten Sie auch auf schwere Schmöker und nehmen Sie lieber ein E-Book mit.
5. Kaufen Sie Kosmetik-Artikel wie Shampoo und Duschgel im handlichen Urlaubsformat. Viele Kurkliniken und -hotels stellen Ihren Gästen Körperpflegeartikel wie Seife und Duschgel kostenlos zur Verfügung. Informieren Sie sich also vor der Abreise wie Ihre Klinik ausgestattet ist und verzichten Sie darauf, Dinge einzupacken, die Sie in Ihrem Kurhotel bereits vorfinden.



Platz für eigene Notizen und Punkte zum Abhaken

<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____

Impressum

Josef Witt GmbH

Schillerstraße 4-12
D-92637 Weiden



Telefon: 01805-21 21 00*

* Anrufkosten: 0,14 Euro/Minute Festnetz, max. 0,42 Euro/Minute Mobilfunk

Telefonisch rund um die Uhr erreichbar.

E-Mail: kundenservice@witt-weiden.de

Geschäftsführer:

Wolfgang Jess (Vors.), Jürgen Angstmann, Stephan Merck,
Stefanie Zühlke-Schmidt

Gerichtsstand:

AG Weiden HRB 1435
Ust.IdNr. DE 166396822

Bildnachweise

Seite 1: Mutter mit Kind: Geber86/gettyimages.de,

Seite 1: Wassergymnastik: sturti/gettyimages.de,

Seite 1: Yoga: andresr/gettyimages.de

Seite 2 / Seite 8: Checkliste von Rafael Farias Leão von „The Noun Project“

Seite 2: Haus von Jordan Gurrieri von „The Noun Project“

Seite 2: Reisender von Claire Jones von „The Noun Project“

Seite 3: Tasche von Nicolas Molès von „The Noun Project“

Seite 3: Koffer von Diego Naive von „The Noun Project“

Seite 3: Kleidung von Daniel Hanly von „The Noun Project“

Seite 4: Toilettenartikel von Claire Jones von „The Noun Project“

Seite 4: Dokumente von Pham Thi Dieu Linh von „The Noun Project“

Seite 4: Kamera von „The Noun Project“

Seite 5: Medikamente von Stephanie Wauters von „The Noun Project“

Seite 5: Strand von Guilherme Appolinario von „The Noun Project“

Seite 6: Berge von Jennifer Cozzette von „The Noun Project“

Seite 6: Mutter von Jerry Wang von „The Noun Project“

Seite 8: Koffer von James Keuning von „The Noun Project“