



# Checkliste für einen schönen Kuraufenthalt



## 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 und Turnschuhe
- Jogginganzug
- 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
- Wattepad, 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...

- Wanderrucksack, Wanderschuhe
- Wanderstöcke

Kartenmaterial

Kompass

Fernglas

Trinkflasche



## Für die Mutter-Kind-Kur sollten Sie noch an Folgendes denken...

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



### 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:** Checkliste von Rafael Farias Leão von „The Noun Project“

**Seite 1:** Haus von Jordan Gurrieri von „The Noun Project“

**Seite 1:** Reisender von Claire Jones von „The Noun Project“

**Seite 1:** Tasche von Nicolas Molès von „The Noun Project“

**Seite 2:** Koffer von Diego Naive von „The Noun Project“

**Seite 2:** Kleidung von Daniel Hanly von „The Noun Project“

**Seite 2:** Toilettenartikel von Claire Jones von „The Noun Project“

**Seite 3:** Dokumente von Pham Thi Dieu Linh von „The Noun Project“

**Seite 3:** Kamera von „The Noun Project“

**Seite 4:** Medikamente von Stephanie Wauters von „The Noun Project“

**Seite 4:** Strand von Guilherme Appolinario von „The Noun Project“

**Seite 4:** Berge von Jennifer Cozzette von „The Noun Project“

**Seite 5:** Mutter von Jerry Wang von „The Noun Project“

**Seite 6:** Checkliste von Rafael Farias Leão von „The Noun Project“