

Packliste

Allgemein

- Trainingsanzug / Kleidung
- T-Shirts
- Unterwäsche
- Socken
- Hausschuhe
- Schlafanzug
- Kulturbeutel (Zahnbürste, Duschgel etc.)
- warme Jacke
- Mütze
- Schal/Halstuch

Für das Trockentraining

- Trainingsanzug
- kurze Hose + T-Shirts
- saubere Hallenturnschuhe
- Laufkleidung (auch Regenjacke)
- Laufschuhe
- Theraband
- Sprungseil

Für das Schwimmtraining

- Badehosen / Badeanzüge (mind. 2 Stück)
- Handtücher (mind. 3 Stück)
- Schwimmbrille (evtl. Ersatzbrille)
- Badekappe
- Flossen
- Pullkick
- Paddles
- Schnorchel (je nach Gruppe)
- Badeschuhe
- Socken (hohe)
- 2 Tennisbälle (falls vorhanden; kein Muss)

Sonstiges

- Kunststoff-Getränkeflasche
- Geldbeutel (Taschengeld je nach Bedarf)
- Ausweis / Krankenkarte
- Medikamente?

Bitte für die ersten 1-2 Tage ausreichend Getränke mitbringen, v.a. fürs Training.

Um eure Handtücher, Badehosen/Badeanzüge etc. am Zimmer trocknen zu können, ggfs. einen kleinen Wäscheständer mitbringen.