

## Checkliste für Ihre Mutter/Vater-Kind-Kur

Gern unterstützen wir Sie dabei, an alle wichtigen Dinge zu denken.

Für Mama/Papa	Für's (Klein-)Kind
<input type="checkbox"/> Tägliche Medikamente (für 21 Tage)	<input type="checkbox"/> Tägliche Medikamente (für 21 Tage)
<input type="checkbox"/> Unterwäsche, Socken, Strümpfe	<input type="checkbox"/> Unterwäsche, Socken, Strümpfe
<input type="checkbox"/> Schlafanzug	<input type="checkbox"/> Schlafanzug
<input type="checkbox"/> Sportkleidung und Turnschuhe	<input type="checkbox"/> Sportkleidung
<input type="checkbox"/> Regenkleidung und Regenschirm	<input type="checkbox"/> Milchnahrung / Babybrei
<input type="checkbox"/> Wanderbekleidung mit robusten und bequeme Schuhe	<input type="checkbox"/> Milchfläschchen/Schnuller
<input type="checkbox"/> Badekleidung, Bademantel, Badetuch	<input type="checkbox"/> Badesachen (Schwimmflügel, Badeschuhe, Bademantel, Sonnenhut)
<input type="checkbox"/> Hausschuhe, Badeschlappen	<input type="checkbox"/> Schuhe (Hausschuhe, Turnschuhe, Gummistiefel, festes Schuhwerk)
<input type="checkbox"/> Pullover, T-Shirts, Hosen	<input type="checkbox"/> Pullover, T-Shirts, Hosen, Strumpfhosen
<input type="checkbox"/> Zahnbürste und Zahnpasta, Zahnseide, Zahnputzbecher	<input type="checkbox"/> Zahnbürste, Zahnpasta
<input type="checkbox"/> Seife, Shampoo und Duschgel	<input type="checkbox"/> Windeln (für die ersten Tage)
<input type="checkbox"/> Gesichtspflege und Körpermilch	<input type="checkbox"/> Feuchttücher, Waschlappen
<input type="checkbox"/> Make-up, Kosmetikartikel und Reinigungstücher	<input type="checkbox"/> Babyphone
<input type="checkbox"/> Rasierer und After Shave	<input type="checkbox"/> Schulsachen, Schulaufgaben
<input type="checkbox"/> Parfüm und Deodorant	<input type="checkbox"/> Fieberthermometer
<input type="checkbox"/> Sonnencreme und After-Sun-Lotion	<input type="checkbox"/> Regenkleidung
<input type="checkbox"/> Kontaktlinsenlösung und -behälter	<input type="checkbox"/> Spielzeug (Sandspielzeug) und Kuscheltier
<input type="checkbox"/> Wattepad, Wattestäbchen und Taschentücher	<input type="checkbox"/> Hörspiele, Kopfhörer
<input type="checkbox"/> Tampons und Binden	<input type="checkbox"/> Kinderwagen / Tragetuch
<input type="checkbox"/> Lärmschutzstöpsel, Nagelschere / Feile	<input type="checkbox"/> Rucksack oder Tasche für die Kinderbetreuung

### Reiseapotheke

- Pflaster
- Wund- und Heilsalbe
- Desinfektionsmittel, Insektenschutzmittel
- Schmerztabletten
- Hilfsmittel (Bandagen oder Knirscherschienen)

### Handgepäck

- Ausgefüllte Patientenbögen, Kurfähigkeitsbescheinigung vom Haus- und Kinderarzt, ggf. Befunde
- Personalausweis
- Reiseticket (falls die Anreise via Bahn erfolgt)
- Führerschein, Autopapiere
- AOK-Versicherungskarte/Befreiungskarte
- Bargeld / Bankkarte
- Beschäftigung (kleine Kartenspiele) für die Kinder

### Sonstiges

- Wecker
- Fön
- Ladegerät fürs Handy, Laptop oder Smartwatch
- Sonnenbrille / Brille
- Regenschirm
- Waschpulver
- Stifte und Notizblock für Ihre Gedanken
- Bücher, e-Reader, Zeitschriften

## Wichtig vor Ihrer Anreise

- Sie haben den Arbeitgeber/die Agentur für Arbeit/das Jobcenter über Ihre geplante Kur informiert.
- Ihre Kinder sind frei von ansteckenden Krankheiten? Bei Bedarf halten Sie Rücksprache mit der Kinderarztpraxis.
- Alle Unterlagen haben Sie unterschrieben und ausgefüllt an die Klinik gesendet.
- Die Klinik ist über Ihre Ankunftszeit informiert.
- Die Kliniken bieten unterschiedliches Equipment zum Ausleihen an (z. B. Kinderbuggy, Kindersitz, Babyphon, etc.). Fragen Sie einfach vorher in der Kureinrichtung nach, so sparen Sie sich vielleicht Gepäck.

### Eigene Notizen

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---