



## Packliste für den Schwimmkurs

### Praktische Checkliste zum Abhaken

So kannst du alles in Ruhe vorbereiten und am Kurstag gut starten.

#### Diese Dinge sollten nach Möglichkeit eingepackt sein:

- Badeanzug, Badehose oder Badeshorts
- bei Bedarf Neoprenanzug
- Schwimmbrille, wenn vorhanden und gewohnt
- Badeschuhe
- Haargummi oder Badekappe bei Bedarf
- großes Badetuch
- kleines Handtuch für Haare oder Gesicht
- Duschgel oder Shampoo
- Kamm oder Bürste
- Wechselkleidung für danach
- Trinkflasche
- kleiner Snack für später
- Beutel für nasse Sachen
- wichtige Gesundheitsinformationen beachtet
- Kurszeit, Treffpunkt und Standortregeln geprüft

**Tipp: Gesundheitsinfos, Kurszeit, Treffpunkt und Standortregeln vorab prüfen.**

