

Packliste für eine Woche (Frauen)

Koffer:

- 3 Pullover
- 7 T-Shirts
- 3-4 lange Hosen
- 2-3 kurze Hosen im Sommer
- 7-8 Unterhosen
- 7 Paar Socken
- 1-2 langes Pyjama
- 1 Trainerhose
- Schöne Kleidung für Ausgang
- 1 Regenjacke
- Schuhe (Sandalen, Badeschlappen)
- 1-2 Badehosen
- Sonnenbrille
- 2-3 BH's
- Sonnenhut
- Sonnencreme (LSF 50)
- Ladegerät
- Allfällige Medikamente
- Hygieneartikel (Binden, Ob)

Necessaire:

- Zahnbürste
- Zahnpaste
- Deo
- Shampoo
- Duschmittel
- Bodylotion
- Haarbürste

Rucksack:

- Ausweis / Begleiterausweis
- Notfallkarte
- Portemonnaie inclusive
Taschengeld

Allenfalls benötigte Hilfsmittel wie
Inkontinenzmaterial, Rollator etc...

