

## Checkliste für den Therapieaufenthalt

Diverse sportliche Aktivitäten und Bewegung in der frischen Bergluft sind Schwerpunkte unseres vielfältigen Therapieprogrammes, daher sollte entsprechende Bekleidung - unter Berücksichtigung der Jahreszeit - mitgebracht werden.

### Unbedingt dabei sein sollte:

bequemes Schuhwerk (Turnschuhe, Wanderschuhe...) Hausschuhe  
bequeme Kleidung (Hosen, T-Shirts, Jacke,...)  
Kopfbedeckung, Handschuhe  
Regenbekleidung (wasserfeste Jacke, ...)  
Trainingshose bzw. Trainingsanzug  
Badetücher, Badekleidung, Badeschlapfen, evtl. Bademantel

Besonders sportbegeisterte Gäste können - unter Berücksichtigung der Jahreszeit und falls vorhanden - zusätzlich folgendes einpacken:

Bergschuhe, Laufschuhe,  
Nordic Walking Stöcke  
Tennisschläger  
Badmintonschläger  
Hallenschuhe  
Mountainbike  
Schi und Schischuhe  
Tourenskiausrüstung  
Schibekleidung  
Eislaufschuhe  
Neoprenanzug

### Weiters mitzubringen sind:

e-Card  
eventuell vorhandene ärztliche Befunde  
Medikamente die momentan eingenommen werden  
(Therapie)tagebuch, Schreibzeug  
Taschengeld (für Getränke und Sonstiges)  
Rucksack  
ev. Stirnlampe, Trinkflasche