



GRIP & GROW

— GYMNASTICS —

by Pauline Schäfer & Andreas Bretschneider

Pack- und Checkliste

Kleidung

T-Shirts, Pullover
Hose (lang/kurz)
Socken und Unterwäsche
Schlafkleidung
Jacke (je nach Wetter)
Strickjacke, Regenjacke
Mütze, Schal (wetterbedingt)
Hausschuhe, Badeschuhe
Bikini/Badeanzug, Badehose
Bademantel (nach Bedarf)

Zum Schlafen

Kopfkissen
Bettdecke/Schlafsack

Sonstiges

Rucksack oder Beutel
Wichtige Telefonnummern
Kleine Reiseapotheke
Falls notwendig: wichtige Medikamente
Kinder –/Personalausweis, Reisepass
Krankenkassenkarte
Kleine Reisespiele
Musik, Kopfhörer
Handy, Ladegerät
Vorhängeschloss
Kamera bei Bedarf
Buch
Taschengeld

Training

Trainingsanzug
Turnschuhe/Sportschuhe mit Hallensohle
Trainingsutensilien
(Riemchen, Handgelenkbandagen,
Turnschlappchen, Tape, Springseil...)
Turnanzüge
Trainingshose, -shirts
Trinkflasche zum Auffüllen

Hygieneartikel

Handtücher (für Gesicht und Körper)
Bürste/Kamm, Haarklammern, -gummis
Zahnbürste und Zahnpasta
Duschbad und Shampoo
Dinge des persönlichen Bedarfs

Im Vorfeld vorzulegen

Vereinszugehörigkeit
Private Unfallversicherung
Unterschriebene Einverständniserklärung