

>>> Checkliste Trainingslager <<<

1. Kleidung

- **Sportkleidung für Trainingseinheiten:**
 - ☐ Trainingsshirts
 - ☐ Trainingshosen
- **Freizeitkleidung:**
 - ☐ T-Shirts, Pullover, Hoodies
 - ☐ Bequeme Hosen (z. B. Jogginghose, Jeans)
- **Unterwäsche:**
 - ☐ Ausreichend Unterwäsche für die gesamte Dauer
- **Schuhe:**
 - ☐ Freizeitschuhe
 - ☐ Hausschuhe oder Flip-Flops (für Dusche/Unterkunft)
 - ☐ Sportschuhe / Turnschuhe

2. Hygieneartikel

- ☐ Zahnbürste und Zahnpasta
- ☐ Duschgel, Shampoo usw.
- ☐ Handtücher (je nach Bedarf: 1-2 große Duschtücher, 1 kleines Handtuch)
- ☐ Persönliche Hygieneprodukte

3. Gesundheit und Pflege

- ☐ Persönliche Medikamente (inkl. Kopfschmerztabletten, Allergiemittel, etc.)
- ☐ Sporttape oder Bandagen (bei Bedarf)
- ☐ Brille/Kontaktlinsen (inkl. Pflegemittel)

4. Sport- und Trainingsausrüstung

- ☐ Sportschuhe
- ☐ Trinkflasche (am besten wiederverwendbar)

5. Schlaf- und Aufenthaltsbedarf

- ☐ Schlafkleidung
- ☐ Bettwäsche (Kopfkissenbezug, Deckenbezug, Bettlaken)

6. Unterlagen

- Persönliche Dokumente:
 - ☐ Krankenversicherungskarte
 - ☐ Beitrag Trainingslager 100,00 EUR
 - ☐ Vollmacht (bei Minderjährigkeit)

Platz für deine Idee(n):

☐

☐

☐

Hinweise zur Checkliste:

- alle Angaben sind unverbindlich und können dementsprechend abgeändert werden
- Angaben sind persönlich anzupassen