

# Checkliste

für den Schwimmkurs



## Unverzichtbar



Badekleidung (Badehose, Badeanzug, Burkini etc.)



Handtuch zum Abtrocknen



Zopf gummi (für lange Haare)



Badekappe (In einigen Bädern ist das Tragen Pflicht.)

## Empfohlen



Duschgel und Shampoo (für die Körperhygiene nach dem Kurs)



Gesunder Snack & Trinkflasche (für nach dem Kurs)



Badeschlappen (für den Weg zur Dusche/Umkleide)



Bademantel (gegen Auskühlen nach dem Wasser)

## Nur in Ausnahmefällen und nach Absprache



Schwimmbrille



Schwimmhilfen