

## Pakketips rehabiliteringsopphold

---



- Treningsbukser og/eller shorts
- T-skjorter
- Badetøy
- Joggesko
- Drikkeflaske
- Toalettsaker
- Termos
- Tursekk
- 1 par tursko, fjellsko eller støvler (NB! Disse må egne seg for årstiden)
- Varm, vindtett jakke og bukse
- Regntøy (sommerhalvår)
- lue, votter og skjerf
- Varmt undertøy (ull- eller superundertøy)
- Ullgenser
- Medisiner

Andre ting det kan være kjekt å ha med seg er:

- Penn og papir
- Musikkinstrument
- Annen hobbyaktivitet
- Ski (vinterhalvåret) og eventuelt egen sykkel dersom det er en treningsform du benytter
- Mobillader