

Day-Spa-Packliste

Für Deine kleine Wellness-Auszeit.
Was wirklich mit muss - und was Du vorher besser klärst.

Ein Day Spa soll entspannen. Ärgerlich wird es, wenn erst an der Umkleide auffällt, dass Bademantel, Handtücher oder Badelatschen fehlen - oder der Spa-Eintritt bei der gebuchten Anwendung gar nicht enthalten ist. Diese Liste hilft Dir, genau das zu vermeiden.

Das gehört in Deine Tasche

Packe nur das ein, was Du wirklich brauchst. Bei Bademantel, Handtüchern und Pflegeprodukten lohnt sich vorher ein Blick auf den Leistungsumfang.

UNBEDINGT DABEI

- ☐ Buchungsbestätigung oder digitales Ticket
- ☐ Ausweis und Zahlungsmittel
- ☐ Badeanzug, Bikini oder Badehose
- ☐ Optional: zweite trockene Badebekleidung
- ☐ Rutschfeste Badeschuhe
- ☐ Haargummi oder Haarklammer
- ☐ Brillenetui oder Kontaktlinsenzubehör
- ☐ Persönliche Medikamente
- ☐ Frische Unterwäsche und bequeme Kleidung für die Rückfahrt

FÜR MEHR KOMFORT

- ☐ Beutel für nasse Badesachen
- ☐ Kamm oder Bürste
- ☐ Gesichts- und Körperpflege, die Du gut verträgst
- ☐ Lippenpflege
- ☐ Buch oder E-Reader als handyfreie Alternative
- ☐ Ohrstöpsel oder Geräuschschutz, wenn Du lärmempfindlich bist
- ☐ Trinkflasche, sofern das Haus sie erlaubt
- ☐ Kleiner Snack für die An- oder Rückfahrt

NUR WENN ES NICHT GESTELLT WIRD

- | | |
|--|--|
| ☐ Bademantel | ☐ Kleines Handtuch für Haare oder Gesicht |
| ☐ Großes Liege- oder Saunatuch | ☐ Duschgel, Shampoo und Conditioner |
| ☐ Separates Handtuch zum Abtrocknen | ☐ Föhn |

PETRAS TIPP

Ein kurzer Blick auf die Buchungsbestätigung spart mehr Platz als eine überfüllte Tasche. Prüfe vor allem, ob Bademantel und Handtücher inklusive sind oder nur gegen Leihgebühr und Pfand ausgegeben werden.

Was Du vorher klären solltest

Die größten Enttäuschungen entstehen selten wegen einer vergessenen Creme. Meist sind es unklare Leistungen, Regeln oder Zeitfenster.

BUCHUNG & LEISTUNGEN

- ☐ Genaue Öffnungszeit und frühester Check-in
- ☐ Dauer des Eintritts oder gebuchtes Zeitfenster
- ☐ Ist der Spa-Eintritt bei der Anwendung enthalten?
- ☐ Bademantel und Handtücher: inklusive, Leihe, Pfand oder Wechselgebühr?
- ☐ Stornierungs- oder Umbuchungsregeln

VOR ORT & REGELN

- ☐ Saunaregeln: textile und textilfreie Bereiche, Handtuchpflicht, Badeschuhe
- ☐ Schließfach: Karte, Armband, Münze oder Pfand?
- ☐ Eigene Trinkflasche und Auffüllmöglichkeit
- ☐ Gastronomie: Öffnungszeiten, Reservierung und Zahlung
- ☐ Anfahrt, Parken und barrierefreier Zugang
- ☐ Ruheräume, ruhigere Zeiten und mögliche Schließungen
- ☐ Handy- und Fotoregeln im Spa-Bereich

WENN DU EINE ANWENDUNG GEBUCHT HAST

- ☐ Terminzeit und gewünschter Ankunftspuffer laut Bestätigung
- ☐ Allergien, empfindliche Stellen oder gesundheitliche Besonderheiten vor Beginn ansprechen
- ☐ Schmuck nach Möglichkeit zu Hause lassen
- ☐ Nach der Anwendung etwas freie Zeit einplanen

DER EHRliche BLICK

Ein Day Spa ist nicht automatisch leise. An Wochenenden, Feiertagen und Schlechtwettertagen kann es voller sein. Wenn Ruhe entscheidend ist, frage nach Erfahrungswerten und wähle Deinen Termin entsprechend.

Kurz vor dem Losfahren

Diese Seite kannst Du ausdrucken oder
für die schnelle Kontrolle auf dem Smartphone speichern.

IN DER TASCHE

- ☐ Ticket
- ☐ Ausweis / Geld
- ☐ Badebekleidung
- ☐ Badeschuhe
- ☐ Medikamente
- ☐ Haargummi
- ☐ Brillenetui
- ☐ Beutel für Nasses

VORAB GEPRÜFT

- ☐ Check-in
- ☐ Behandlungszeit
- ☐ Leistungsumfang
- ☐ Handtücher / Mantel
- ☐ Saunaregeln
- ☐ Anfahrt / Parken
- ☐ Öffnungen / Ausfälle

OPTIONAL

- ☐ Zweite Badesachen
- ☐ Pflegeprodukte
- ☐ Buch / E-Reader
- ☐ Trinkflasche
- ☐ Geräuschschutz
- ☐ Föhn
- ☐ Frische Kleidung

FÜR HÖRGERÄTE & SENSORISCHE BEDÜRFNISSE

- ☐ Trockenes, geschütztes Hörgeräte-Etui
- ☐ Ladecase oder Ersatzbatterien, sofern nötig
- ☐ Herstellerhinweise zu Wasser, Dampf und Hitze beachten
- ☐ Smartphone für Notizen oder Live-Transkription sicher aufbewahren
- ☐ Nach einem ruhigen Ruheraum und gut verständlicher Kommunikation fragen

WAS ZU HAUSE BLEIBEN DARF

Wertvoller Schmuck, unnötige Technik und die große Kosmetiktasche. Lass auch das eng getaktete Programm zu Hause. Eine gute Wellness-Auszeit braucht genug Zeit zwischen den Stationen.

Mehr ehrliche Day-Spa-Checks findest Du auf www.frauschirrabloggt.com