

# Checkliste Anreise

Um einen reibungslosen Ablauf zu gewährleisten, müssen Sie folgende Dokumente zwingend zu Ihrem Dienstantritt mitbringen:

- Aufforderung zum Dienstantritt/Mitteilung zum Dienstantritt (Einberufungsbescheid)
- Dokumentarischer Nachweis der Steueridentifikationsnummer
  - Falls nicht vorhanden: Anforderung über das Finanzamt
- Dokumentarischer Nachweis der Rentenversicherungsnummer
  - Kann grundsätzlich angefragt werden über Deutsche Rentenversicherung  
0800-1000-48070 unter Angabe von Geburtsnamen, Geburtsort, Geburtsdatum,  
aktueller Postanschrift
- Gültige Personalausweis/Reisepass und Geburtsurkunde
- Sozialversicherungsausweis
- Nachweis über Pflegepflichtversicherung! (SGB 11 §21 Absatz 1 Nr.6)
- Bankverbindung
  - Falls kein Konto vorhanden sein sollte, muss dies zwingend vor dem Dienstantritt  
eingerrichtet werden!
- Schulzeugnis/Urkunde des Studienabschlusses/Ausbildungszeugnis
- Personalbogen bzw. alle Unterlagen aus dem Begrüßungsschreiben
- Aktueller, lückenloser Lebenslauf
- Bahngutschein

Falls vorhanden:

- Impfbuch und Blutspendeausweis
- Röntgenpass
- Brillenpass bzw. Brillenwerte
- Ärztliche Gutachten (zb. Asthma, Allergien)
- Führerschein
- Mietvertrag, sofern eine eigene Wohnung vorhanden ist
- Heiratsurkunde (Original bzw. beglaubigte Kopie)
- Geburtsurkunde Kind (Original bzw. beglaubigte Kopie)
- Bescheinigung des letzten Arbeitgebers mit Urlaubsübersicht
- Einverständniserklärung der Erziehungsberechtigten für unter 18-jährige
- Sportliche Leistungsnachweise (zb. Rettungsschwimmer)

# Allgemeine Hinweise

- Legen Sie sich vor der Anreise einen angemessenen Haarschnitt und Rasur zu:
  - Haarfarbe in einem natürlichen Farbton
  - keine starken Kontraste,
  - keine Irokesenschnitte,
  - keine Ornamentschnitte,
  - keine Sidecuts
  - Grundsatz: Ohren, Augen und Nacken sind frei, tägliche morgendliche Rasur
  - Damen bringen ausreichend Haargummis und Haarspangen mit, damit das Haar geschlossen getragen werden kann.
- Bringen Sie nicht zu viel Zivilbekleidung mit. Dennoch sollte das äußere Erscheinungsbild bereits am Anreisetag dem Anlass entsprechend angemessen sein (keine Jogginghose!)
  - Es genügen:
    - Oberbekleidung und Unterwäsche für zwei Wochen (Jacke!)
    - Socken
    - Sportkleidung
    - Sportschuhe (Drinnen/Draußen)
    - Badelatschen
  - Wasch- und Hygieneartikel
    - Zahnbürste & Zahncreme
    - Nassrasierer & Rasierschaum
    - Duschgel
  - Ausreichend Handtücher

## Vorbereitung auf die Grundausbildung

Um sich selbst den Start in der Grundausbildung etwas leichter zu gestalten, haben Sie die Möglichkeit sich bereits vor Ihrem Dienstantritt vorzubereiten. Dazu können Sie:

- die deutsche Nationalhymne auswendig lernen
- das NATO Alphabet auswendig lernen
- die Dienstgrade aller Teilstreitkräfte, aber vor allem des Heeres auswendig lernen
- Folgende Bereiche trainieren:
  - Rumpfstabilität (Planking, Liegestütze, Sit Ups)
  - Fingerkraft des Zeigefingers Ihrer Schreibhand
  - Die Stärkung der Griffkraft lässt sich mit der Übung des Hängens gut trainieren (z.B. an Klimmzugstange)
  - Ausdauer (Laufen)