

## Materialcheckliste (für Trainings im Winter mit Hotelübernachtung)

Bitte bringen Sie folgendes Material an das Outdoor-Training mit: OK

- Gute Schuhe fürs Gelände (Berg- oder Trekkingschuhe mit griffiger Sohle)
- Tipp: Schuhe zum Wechseln für den Seminarraum
- bequeme, sportliche Freizeitbekleidung, die genügend   
Bewegungsfreiheit zulässt (Sehr wichtig: warme Kleidung!)
- Witterungsschutz (Keine Pelerine, besser Regenjacke und –hose)
- warme Handschuhe
- warme Mütze
- evtl. Ersatzkleidung (Pullover, Hose)
- persönliches Material (Medikamente, etc.)
- kleiner Rucksack (für Ersatzkleidung und persönliches Material)
- Schuhe und Wechselkleider fürs Hotel
- Hygieneartikel
- Schreibmaterial

So ausgerüstet, sind Sie optimal für das Outdoor-Training vorbereitet!