

Materialcheckliste (für eintägige Trainings im Sommer)

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

- | | OK |
|--|--------------------------|
| • Gute Schuhe fürs Gelände
(leichte Trekking- oder gute Sportschuhe mit griffiger Sohle) | <input type="checkbox"/> |
| • Tipp: Schuhe zum Wechseln für den Seminarraum | <input type="checkbox"/> |
| • bequeme, sportliche Freizeitbekleidung, die genügend
Bewegungsfreiheit zulässt (je nach Jahreszeit, warme Kleidung) | <input type="checkbox"/> |
| • Witterungsschutz (keine Pelerine, besser Regenjacke und -hose) | <input type="checkbox"/> |
| • Sonnenschutz (Sonnenbrille, -crème, ev. Kopfbedeckung) | <input type="checkbox"/> |
| • evtl. Ersatzkleidung (T-Shirt, Hose) | <input type="checkbox"/> |
| • persönliches Material (Medikamente, etc.) | <input type="checkbox"/> |
| • kleiner Rucksack (für Ersatzkleidung und persönliches Material) | <input type="checkbox"/> |
| • Schreibmaterial | <input type="checkbox"/> |

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