

## Materialcheckliste (für eintägige Trainings im Sommer)

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

- |  | OK                       |
|--|--------------------------|
| • Gute Schuhe fürs Gelände<br>(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<br>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!