

Materialcheckliste (für eintägige Trainings im Winter)

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)
- Schreibmaterial

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