

Ausrüstungsliste

Bekleidung und anderes

- Wanderrucksack für Tagestouren
- Laufschuhe/Sportschuhe
- Regenschutz
- Bequeme Kleidung für Bodenübungen
- Trainingshosen
- T-Shirts
- Pullover
- Reservewäsche
- Badesachen (Therme ist in der Nähe)
- Kopfbedeckung z.B: Stirnband, Haube, Schildkappe, oä.
- Trinkflasche
- ev. Kamera
- Sonnenschutz (Creme/Kappe)
- Sonnenbrille (optional)
- Brotdose

Info: Schuhe und Bekleidung werden im Training stark beansprucht, daher empfehlen wir günstige und robuste Materialien mitzunehmen.

Sonstiges

- Decke oder Yogamatte als Unterlage für Bodenübungen
- Schreibutensilien

Vorsorge/Gesundheit/Notfall

- Personalausweis/ e-Card
- Rucksackapotheke
- falls notwendig, eigene Medikamente
- eventuell Gelsenspray