

# Wichtige Infos für den Kurs:

## Ausrüstung

- Sitzkissen für draußen
- Wenn vorhanden und einfach mitnehmbar: Klettersachen (Gurt, Kletterschuhe, Helm) und Klettersteigset

## Bekleidung und Anderes

- Bewegungsfreundliche und wetterangepasste Kleidung
- Trinkflasche/Thermoskanne
- Wanderschuhe oder Freizeitschuhe
- Schreibutensilien
- Ggf. Regenschirm

## Vorsorge/Gesundheit/Notfall

- falls notwendig, eigene Medikamente
- Personalausweis
- E-Card