

Ausrüstungsliste

Bekleidung und Anderes

Tagesrucksack
Wander- / Bergschuhe (auch für Regenwetter geeignet
Wetterfeste Berghose und Bergjacke
Pullover (Fleece oder Schurwolle)
Haube
Trinkflasche
Sonnenschutz (Creme/Kappe)
Sonnenbrille
Turnschuhe, Hausschuhe
Reservewäsche

alpenverein akademie

Sonstiges		
	Yogamatte Yogakissen Yogablock Leichte Decke / Tuch Evtl. Kopfunterlage Bequeme Kleidung für die Yogastunde Sitzunterlage für draußen Schreibutensilien	
Vorsorge/ Gesundheit/ Notfall		
	Rucksackapotheke falls notwendig, eigene Medikamente Personalausweis/e-Card	