

Wichtige Infos für den Kurs:

Ausrüstung

Wir werden auch etwas Praktisches im Freien unternehmen.
Der Inhalt wird individuell auf die Teilnehmer*innen
abgestimmt (Wandern, Spazieren, Slacklinien, Klettern,
Klettersteig).

- Sitzkissen für draußen

Es gibt Möglichkeiten zum klettern am Klettersteig ("city wall")
als auch im Fels oder der Halle.

- Wenn vorhanden und wenn man es tun will und kann, bitte
Klettermaterial (Klettergurt, Kletterschuhe, Helm) und
Klettersteigset mitbringen.

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