

## Materialcheckliste (für Trainings im Sommer mit Hotelübernachtung)

Bitte bringen Sie folgendes Material an das Outdoor-Training mit: OK

- Gute Schuhe fürs Gelände (leichte Trekking- oder gute Sport-Schuhe mit griffiger Sohle)
- Tipp: Schuhe zum Wechseln für den Seminarraum
- bequeme, sportliche Freizeitbekleidung, die genügend Bewegungsfreiheit zulässt (je nach Jahreszeit, warme Kleidung)
- Witterungsschutz (Keine Pelerine, besser Regenjacke und -hose)
- Sonnenschutz (Sonnenbrille, -crème, ev. Kopfbedeckung)
- evtl. Ersatzkleidung (T-Shirt, Hose)
- persönliches Material (Medikamente, etc.)
- kleiner Rucksack (für Ersatzkleidung und persönliches Material)
- Schuhe und Wechselkleider fürs Hotel
- Hygieneartikel
- Schreibmaterial

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