

## Für das Seminar:

## Erleben integrativ

### Bekleidung

- Achtung - eine Nacht erfolgt im Biwak!  \_\_\_\_\_
- Schlafsack Komfortbereich bis 0 Grad  \_\_\_\_\_
- Isomatte  \_\_\_\_\_
- Tagesrucksack  \_\_\_\_\_
- Gute Bergschuhe  \_\_\_\_\_
- Wandersocken  \_\_\_\_\_
- Funktionale Berghose und Bergjacke (schlechtwettertauglich)  \_\_\_\_\_
- Warmer Pullover (z.B. Fleece)  \_\_\_\_\_
- Mütze, Handschuhe  \_\_\_\_\_
- Trinkflasche / Thermoskanne mit Becher  \_\_\_\_\_
- Jausendose, Taschenmesser  \_\_\_\_\_
- Taschenlampe, Stirnlampe  \_\_\_\_\_
- Turnschuhe oder Freizeitschuhe  \_\_\_\_\_
- Bewegungsfreundliche Kleidung  \_\_\_\_\_

### Notwendiges für den Veranstaltungsort

- Hausschuhe  \_\_\_\_\_
- Toilettesachen  \_\_\_\_\_

### Sonstiges

- Fotoapparat, Film  \_\_\_\_\_
- Schreibmaterial  \_\_\_\_\_
- Personalausweis  \_\_\_\_\_
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Kappe  \_\_\_\_\_
- Sonnencreme, Lippenchutz  \_\_\_\_\_

### Vorsorge / Gesundheit / Notfall

- falls notwendig, eigene Medikamente  \_\_\_\_\_

**Verleihmöglichkeiten bitte rechtzeitig telefonisch abklären!**