

Für das Seminar: **Klettern als Gesundheitsförderung**

Kletterausrüstung

- Hüftgurt (selbsttragend) d _____
- 1 Bandschlingen vernäht 120 cm d _____
- Schraubkarabiner davon mindestens 2 HMS d _____
- 1 Sicherungsgerät + 1 Abseilgerät (Grigri – Tuber – Achter...) d _____
- 5-8 Expressschlingen d _____
- Kletterschuhe d _____
- Rucksack (ca. 30 Liter Volumen) d _____
- Kletterseil d _____

Bekleidung und Anderes

- Warmer Pullover (z.B. Fleece) d _____
- Sonnenbrille, Sonnenhut bzw. Schildmütze d _____
- Sonnencreme, Lippenchutz d _____
- Trinkflasche / Thermoskanne d _____
- Turnschuhe oder Freizeitschuhe d _____
- Bewegungsfreundliche Kleidung d _____
- Schreibutensilien d _____
- Personalausweis d _____

Vorsorge / Gesundheit / Notfall

- falls notwendig, eigene Medikamente d _____
- Kleines Verbandszeug für persönlichen Bedarf d _____

Verleihmöglichkeiten bitte rechtzeitig telefonisch abklären!