

Für das Seminar: **Basiskurs Moderation und Intervention**

Wander- und Hochtourenbekleidung

- Bergschuhe d _____
- Handschuhe d _____
- Haube d _____
- Mütze d _____
- Regenschutz d _____
- Regenkleidung d _____
- Sitzunterlage d _____
- Überhose d _____
- Wandersocken d _____
- Warmer Pullover (z.B. Fleece) d _____
- Wetterfeste alpine Kleidung (Anorak, Hose) d _____
- Tagesrucksack (ca. 30 l) d _____

Sonstige Bekleidung

- Bewegungsfreundliche Kleidung d _____
- Halstuch d _____
- Turnschuhe oder Freizeitschuhe d _____

Notwendiges für den Veranstaltungsort

- Hausschuhe d _____
- Toilettedinge d _____
- Waschzeug d _____

Sonstiges

- Personalausweis d _____
- Persönlicher Gegenstand d _____
- Schreibutensilien d _____
- Schreibmaterial: Notizheft oder Papier, Schreibzeug, Lineal d _____

Vorsorge / Gesundheit / Notfall

- Sonnenbrille d _____
- Sonnenschutz d _____
- Rucksackapotheke mit Alu-Rettungsdecke d _____
- falls notwendig, eigene Medikamente d _____
- Verbandszeug d _____

Verleihmöglichkeiten bitte rechtzeitig telefonisch abklären!