



Bekleidungs und Ausrüstungsgegenstände

Sehr geehrter Seminar-Teilnehmer, Seminar-Interessent,

für Ihren „Aktiv-Urlaub“ empfehlen wir Ihnen folgende Ausrüstungsgegenstände mitzubringen, um in allen Situationen „wettergerecht“ angezogen zu sein.

Winter Seminare

- 1-2 Skilanglaufanzüge
- 2-3 Paar dickere Socken und dünne Strümpfe zum Darrunterziehen (gegen Blasenbildung) schweißaufsaugende Unterwäsche (keine Baumwolle, von Odlo oder Craft), Unterhemden und lange Unterhosen
- 2-3 Rollkragenpullis mit Reißverschluss (Langarm) (evtl. schweissaufsaugend)
- 2-3 T-Shirts oder Polo-Hemden
- Ein Jogging- bzw. Trainingsanzug
- Ein Paar Joggingschuhe
- 1 Badehose oder –anzug
- 1-2 Wollmützen
- 1-2 Paar **warme** Langlaufhandschuhe, evtl. nicht zu dicke Fausthandschuhe. Fingerhandschuhe mit Löchern oder Netzeinsatz sind bei tiefen Temperaturen zu kalt!
- 1 leichter Anorak oder Regentrainer: Jacke und Hose, wenn vorhanden, ärmellose Weste,
- Im Frühling evtl. Sonnenhut oder Schirmmütze
- Sonnenschutzmittel und Sonnenbrille
- 1 kleiner Rucksack oder Lendentasche (für Ersatzwäsche)
- Fotoapparat

Die Skilanglaufausrüstung kann auch vor Ort gemietet oder gekauft werden.
(Miete ca. CHF 100,- pro Woche)

Bitte das eigene elektronische Pulsmessgerät nicht vergessen!



Sommer Seminare

- 1-2 Jogging- oder Trainingsanzüge
- 1 Badehose
- kurze Sporthosen
- genügend T-Shirts oder Polo-Hemden zum Wechseln
- schweißaufsaugende, ärmellose Unterhemden (von Ordlo oder Craft), keine Baumwolle
- 1 Paar hohe Wanderschuhe mit Profilgummisohle. Sollten Sie noch nicht im Besitz gut eingelaufener Schuhe sein, so empfehlen wir Ihnen, diese hier am Ort zu erstehen. Ungeeignetes Schuhwerk kann leicht Blasen und starke Ermüdung verursachen.
- 1 Paar Joggingschuhe
- Stoffhut oder Schirmmütze gegen Sonneneinstrahlung
- Mütze und Handschuhe gegen evtl. Wetterumschlag
- 1-2 bequeme Wanderhosen
- 2-3 Paar Wandersocken und dünne Strümpfe zum Darunterziehen (gegen Blasenbildung)
- Hemden bzw. Blusen
- 1 Langarm-Pullover
- wasserundurchlässiger Regenschutz: Pelerine oder Cape, rucksackbedeckend oder Regentrainer: Jacke und Hose
- 1 Windblouson oder –Jacke
- 1 leichter Wanderrucksack
- Sonnenschutzmittel und Sonnenbrille
- Kleine Plastiktrinkflasche oder Thermosflasche
- Evtl. Fotoapparat

Bitte das eigene elektronische Pulsmessgerät nicht vergessen!