

Bewegungsprogramme

Ausrüstungsliste

Bekleidung je nach Witterung

- Dem Wetter- und der Jahreszeit angepasste, sportliche Bekleidung
- festes Schuhwerk (für Wald und Wiese!)

Technische Ausrüstung

Allgemeine Ausrüstung

- ggf. Sonnenbrille + Sonnencreme + Kapperl
- ggf. Regenschirm
- ggf. Stöcke (z.B.: Nordic Walking Stöcke)
- Sitzunterlage
- Trinkflasche

Optionale Ausrüstung

