Franz Ganslmaier
Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilPrG) – Erlebnispädagoge - Entspannungstherapeut

Dunsernstraße 3
83562 Rechtmehring
Tel: 0170 / 203 22 21
eMail: info@sich-erleben.net - www.sich-erleben.net

Packliste

Dies ist eine universelle Packliste, das jeweilige Geschlecht bitte ich selbst einzuordnen 😊
Zur Unterstützung beim Packen biete ich einen Wetterbericht auf meiner Homepage www.sich-erleben.net/gruppenfreizeiten neben den entsprechenden Angeboten für die zu besuchende Region an. Bei dennoch auftretenden Fragen stehe ich gern zur Verfügung.

☐ Winter ☐ Frühjahr ☐ Sommer ☐ Herbst

Persönliche Dokumente
- ☐☐☐☐ Geldbeutel
- ☐☐☐☐ Bargeld (Taschengeld ca. 5,-€/Tag)
- ☐☐☐☐ Personalausweis / Behindertenausweis
- ☐☐☐☐ Studentenausweis
- ☐☐☐☐ Krankenversichertenkarte
- ☐☐☐☐ Impfausweis / ggf. Allergiepass
- ☐☐☐☐ Aktueller Coronatest + Fragebogen
- ☐☐☐☐ FFP2-Masken
- ☐☐☐☐ USB-Stick für Fotos (mind. 8 GB)

Kulturbeutel
- ☐☐☐☐ Zahnbürste + Zahnpasta
- ☐☐☐☐ Shampoo & Duschgel, Waschlappen
- ☐☐☐☐ Deodorant
- ☐☐☐☐ Rasierzeug
- ☐☐☐☐ Haarbürste / Kamm
- ☐☐☐☐ Haargummi
- ☐☐☐☐ Nagelpflegeset + Pinzette
- ☐☐☐☐ Wattestäbchen
- ☐☐☐☐ Damenbinden / Tampons
- ☐☐☐☐ Taschentücher
- ☐☐☐☐ Kontaktlinsen / Sonnen-/Brille + Etui
- ☐☐☐☐ Ohrstöpsel gegen Schnarcher
- ☐☐☐☐ Gürtel

Erste-Hilfe-Set
- ☐☐☐☐ Medikamente + Einnahmeanleitung
- ☐☐☐☐ (Blasen-) Pflaster
- ☐☐☐☐ Insektenspray
- ☐☐☐☐ Zeckenkarte
- ☐☐☐☐ Sonnencreme

Badezeug
- ☐☐☐☐ Badehose / Badeanzug
- ☐☐☐☐ ggf. Schwimmweste/-flügel/-brille
- ☐☐☐☐ Handtücher groß + klein

Kleidung (lieber zu viel als zu wenig)
- ☐☐☐☐ Outdoor-Shirts, kurz und lang
- ☐☐☐☐ Fleece/-pullis
- ☐☐☐☐ Trekkinghosen, kurz und lang
- ☐☐☐☐ (Funktions-) Unterwäsche **(1Satz/Tag)**
- ☐☐☐☐ Wander- / Funktionssocken **(1Paar/Tag)**
- ☐☐☐☐ Schlafbekleidung
- ☐☐☐☐ Regenjacke + Regenhose
- ☐☐☐☐ Kappe, Mütze,
- ☐☐☐☐ Handschuhe
- ☐☐☐☐ Schneejacke + Schneehose
- ☐☐☐☐ Zusätzliche DRECK- und Wechselkleidung

Schuhe
- ☐☐☐☐ Wanderschuhe
- ☐☐☐☐ Wechselschuhe
- ☐☐☐☐ Haus- oder Hüttenschuhe
- ☐☐☐☐ Sandalen
- ☐☐☐☐ Winterstiefel

Zeitvertreib
- ☐☐☐☐ Adressliste für Postkarten
- ☐☐☐☐ Buch / Zeitschrift
- ☐☐☐☐ Schreibzeug

Sonstiges
- ☐☐☐☐ Wegbeschreibung zum Treffpunkt
- ☐☐☐☐ (Mehr-)tagesrucksack mit Regenhülle
- ☐☐☐☐ Wasserdichte Wäschebeutel für unterwegs
- ☐☐☐☐ Sitzunterlage für draußen
- ☐☐☐☐ Brotzeitdose und Plastikflasche
- ☐☐☐☐ Camping-Geschirr (Teller, Becher, Besteck)
- ☐☐☐☐ Stirnlampe / Taschenlampe incl. Batterien
- ☐☐☐☐ Hütten-/ Schlafsack + Isomatte

Speziell für Ferienwohnung + Jugendherberge:
- ☐☐☐☐ Bettwäsche (individuell nach Betreiber)