



## Franz Ganslmaier

Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilPrG) – Erlebnispädagoge – Entspannungstherapeut

Dunsernstraße 3  
83562 Rechtmehring  
Tel: 0170 / 203 22 21

eMail: [info@sich-erleben.net](mailto:info@sich-erleben.net) - [www.sich-erleben.net](http://www.sich-erleben.net)

### Packliste

Dies ist eine universelle Packliste, welche weder zwischen Mann und Frau, noch zwischen Sommer- und Wintermonaten unterscheidet. Als Hilfestellung biete ich einen Wetterbericht auf der Homepage [www.sich-erleben.net/gruppenfreizeiten](http://www.sich-erleben.net/gruppenfreizeiten) neben den entsprechenden Angeboten für die zu besuchende Region. Bei Fragen stehe ich zudem gern zur Verfügung.

<p><b>Persönliche Dokumente</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Geldbeutel</li><li><input type="checkbox"/> Bargeld (Taschengeld ca. 5,-€/Tag)</li><li><input type="checkbox"/> Personalausweis / Behindertenausweis</li><li><input type="checkbox"/> Studentenausweis</li><li><input type="checkbox"/> Krankenversichertenkarte</li><li><input type="checkbox"/> Impfausweis / ggf. Allergiepass</li><li><input type="checkbox"/> Aktueller Coronatest + Fragebogen</li><li><input type="checkbox"/> USB-Stick für Fotos (mind. 8 GB)</li></ul> <p><b>Kulturbeutel</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Zahnbürste + Zahnpasta</li><li><input type="checkbox"/> Shampoo &amp; Duschgel, Waschlappen</li><li><input type="checkbox"/> Deodorant</li><li><input type="checkbox"/> Rasierzeug</li><li><input type="checkbox"/> Haarbürste / Kamm</li><li><input type="checkbox"/> Haargummi</li><li><input type="checkbox"/> Nagelpflegeset + Pinzette</li><li><input type="checkbox"/> Wattestäbchen</li><li><input type="checkbox"/> Damenbinden / Tampons</li><li><input type="checkbox"/> Taschentücher</li><li><input type="checkbox"/> Kontaktlinsen / Sonnen-/Brille + Etui</li><li><input type="checkbox"/> Ohrstöpsel gegen Schnarcher</li><li><input type="checkbox"/> Gürtel</li></ul> <p><b>Erste-Hilfe-Set</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Medikamente + Einnahmeanleitung</li><li><input type="checkbox"/> (Blasen-) Pflaster</li><li><input type="checkbox"/> Mücken-/Zeckenschutz / Insektenspray</li><li><input type="checkbox"/> Zeckenkarte</li><li><input type="checkbox"/> Sonnencreme</li></ul> <p><b>Badezeug</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Badehose / Badeanzug</li><li><input type="checkbox"/> Schwimmweste/-flügel/-brille</li><li><input type="checkbox"/> Handtücher groß + klein</li></ul>	<p><b>Kleidung (lieber zu viel als zu wenig)</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Fleece/-pullis</li><li><input type="checkbox"/> BH's, (Funktions-) Unterwäsche (mind. 1/Tag)</li><li><input type="checkbox"/> Kappe, Mütze, Handschuhe</li><li><input type="checkbox"/> Outdoor-Shirts, kurz und lang</li><li><input type="checkbox"/> Regenjacke + Regenhose</li><li><input type="checkbox"/> Schlafbekleidung</li><li><input type="checkbox"/> Trekkinghosen, kurz und lang</li><li><input type="checkbox"/> Wander- / Funktionssocken (mind. 1Paar/Tag)</li><li><input type="checkbox"/> Zusätzliche DRECK- und Wechselkleidung</li></ul> <p><b>Schuhe</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Wanderschuhe</li><li><input type="checkbox"/> Wechselschuhe</li><li><input type="checkbox"/> Neopren- oder alte Turnschuhe fürs Wasser</li><li><input type="checkbox"/> Sandalen</li></ul> <p><b>Zeitvertreib</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Adressliste für Postkarten</li><li><input type="checkbox"/> Buch / Zeitschrift</li><li><input type="checkbox"/> Schreibzeug</li><li><input type="checkbox"/> Spiele</li></ul> <p><b>Sonstiges</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Wegbeschreibung zum Treffpunkt</li><li><input type="checkbox"/> Tagesrucksack mit Regenhülle</li><li><input type="checkbox"/> Wasserdichte Wäschebeutel für unterwegs</li><li><input type="checkbox"/> Sitzunterlage für draußen</li><li><input type="checkbox"/> Brotzeitdose und Plastikflasche</li><li><input type="checkbox"/> Camping-Geschirr (Teller, Becher, Besteck)</li><li><input type="checkbox"/> Stirnlampe / Taschenlampe incl. Batterien</li></ul> <p><b>Speziell für Ferienwohnung + Jugendherberge:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Bettwäsche</li></ul> <p><b>Speziell für Hütten-, bzw. Campingfreizeit:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> Hütten-/ Schlafsack + Isomatte</li></ul>
---	--