



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 zuzuordnen ☺
Zur Unterstützung beim Packen biete ich einen Wetterbericht auf www.sich-erleben.net
unter „Inklusive Angebote“ neben den entsprechenden Veranstaltungen für die zu
besuchende Region an. Bei dennoch auftretenden Fragen stehe ich gern zur Verfügung.

Freizeiten im: Allgäu

Chiemgau

Trekking

<p>Persönliche Dokumente</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Geldbeutel</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Bargeld (Taschengeld ca. 10,-€/Tag)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Personal- / Studenten- / Behindertenausweis</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Krankenversichertenkarte</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Impfausweis / ggf. Allergiepass</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> USB-Stick für Fotos (mind. 8 GB)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wegbeschreibung zum Treffpunkt</p> <p>Erste-Hilfe-Set</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Medikamente + Einnahmeanleitung</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (Blasen-) Pflaster</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sonnencreme</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Insektenspray</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Zeckenkarte</p> <p>Kulturbeutel</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Zahnbürste + Zahnpasta</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Shampoo & Duschgel, Waschlappen</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Deodorant</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Kamm / Haarbürste / Haargummi</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Nagelpflegeset + Pinzette</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wattestäbchen</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Damenbinden / Tampons</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Taschentücher</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Kontaktlinsen / Sonnen-/Brille + Etui</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Ohrstöpsel gegen Schnarcher</p> <p>Badezeug</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Badehose / Badeanzug</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> ggf. Schwimmweste / -flügel / -brille</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (Microfaser-) Handtücher groß + klein</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Feste Wasserschuhe</p>	<p>Kleidung (lieber zu viel als zu wenig)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Outdoor-Shirts, kurz <u>und</u> lang (mind. 4 Stück)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (Fleece-) Pullis</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Trekkinghosen, kurz <u>und</u> lang (mind. 4 Stück)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Gürtel</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (Funktions-) Unterwäsche (1Satz/Tag)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (Wander-) Socken (1Paar/Tag)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Schlafbekleidung</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Regenjacke + Regenhose</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Kappe, Mütze,</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Handschuhe</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Schnejacke + Schneehose</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Zusätzliche DRECK- und Wechselkleidung!</p> <p>Schuhe</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wanderschuhe</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wechselschuhe</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Hausschuhe</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Winterstiefel</p> <p>Zeitvertreib</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Adressliste und Stifte für Postkarten</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Buch / Zeitschrift</p> <p>Sonstiges</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (Mehr-) Tagesrucksack mit Regenhülle</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Zweite Reisetasche (bleibt im Begleitfahrzeug)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Wasserdichte Wäschebeutel für unterwegs</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Sitzunterlage für draußen</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Brotzeitdose und Thermoflasche</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Camping-Geschirr (Teller, Becher, Besteck)</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> Stirnlampe / Taschenlampe mit Batterien</p> <p><input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> (Hütten-) Schlafsack + Isomatte</p>
---	--