



Franz Ganslmaier

Heilpraktiker für Psychotherapie (HeilPrG) – Erlebnispädagoge - Entspannungstherapeut

Dunsernstraße 3 - 83562 Rechtmehring
Tel: 0170 / 203 22 21 - eMail: info@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: ☐ Allgäu

☐ Chiemgau

☐ Trekking

Persönliche Dokumente

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | Geldbeutel |
| ☐ | ☐ | ☐ | Bargeld (Taschengeld ca. 10,-€ pro Tag) |
| ☐ | ☐ | ☐ | Personal- / Studenten- / Behindertenausweis |
| ☐ | ☐ | ☐ | Krankenversichertenkarte |
| ☐ | ☐ | ☐ | Impfausweis / ggf. Allergiepass |
| ☐ | ☐ | ☐ | USB-Stick für Fotos (mind. 8 GB) |
| ☐ | ☐ | ☐ | Wegbeschreibung zum Treffpunkt |

Erste-Hilfe-Set

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | Medikamente + Einnahmeanleitung |
| ☐ | ☐ | ☐ | (Blasen-) Pflaster |
| ☐ | ☐ | ☐ | Sonnencreme |
| ☐ | ☐ | ☐ | Insektenspray |
| ☐ | ☐ | ☐ | Zeckenkarte |

Kulturbbeutel

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

Badezeug

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | Badehose / Badeanzug |
| ☐ | ☐ | ☐ | ggf. Schwimmweste / -flügel / -brille |
| ☐ | ☐ | ☐ | (Microfaser-) Handtücher groß + klein |
| ☐ | ☐ | ☐ | Feste Wasserschuhe |

Kleidung (lieber zu viel als zu wenig)

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | Outdoor-Shirts, kurz <u>und</u> lang (mind. je 4 Stück) |
| ☐ | ☐ | ☐ | (Fleece-) Pullis |
| ☐ | ☐ | ☐ | Trekkinghosen, kurz <u>und</u> lang (mind. je 4 Stück) |
| ☐ | ☐ | ☐ | Gürtel |
| ☐ | ☐ | ☐ | (Funktions-) Unterwäsche (1Satz pro Tag) |
| ☐ | ☐ | ☐ | (Wander-) Socken (1Paar pro Tag) |
| ☐ | ☐ | ☐ | Schlafbekleidung |
| ☐ | ☐ | ☐ | Regenjacke + Regenhose |
| ☐ | ☐ | ☐ | Kappe, Mütze, |
| ☐ | ☐ | ☐ | Handschuhe |
| ☐ | ☐ | ☐ | Schnejacke + Schneehose |
| ☐ | ☐ | ☐ | Zusätzliche DRECK- und Wechselkleidung! |

Schuhe

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| ☐ | ☐ | ☐ | Wanderschuhe |
| ☐ | ☐ | ☐ | Wechselschuhe (bleibt im Begleitfahrzeug) |
| ☐ | ☐ | ☐ | Hausschuhe |
| ☐ | ☐ | ☐ | Winterstiefel |

Zeitvertreib

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
| ☐ | ☐ | ☐ | Adressliste und Stifte für Postkarten |
| ☐ | ☐ | ☐ | Buch / Zeitschrift |

Sonstiges

- | | | | |
|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--|
| ☐ | ☐ | ☐ | (Mehr-) Tagesrucksack mit Regenhülle |
| ☐ | ☐ | ☐ | Zweite Reisetasche (bleibt im Begleitfahrzeug) |
| ☐ | ☐ | ☐ | Wasserdichte Wäschebeutel für unterwegs |
| ☐ | ☐ | ☐ | Sitzunterlage für draußen |
| ☐ | ☐ | ☐ | Brotzeitdose und Thermoflasche |
| ☐ | ☐ | ☐ | Camping-Geschirr (Teller, Becher, Besteck) |
| ☐ | ☐ | ☐ | Stirnlampe mit Batterien |
| ☐ | ☐ | ☐ | Schlafsack + Isomatte |
| ☐ | ☐ | ☐ | Hüttenschlafsack |