

Ausrüstungsliste 17

Fitness

1. Allgemein

Sportkleidung Indoor/Outdoor (wetterangepasst)

Turnschuhe

1 kleines Handtuch

Getränk

2. Fitness Indoor

Gymnastikmatte ganz wichtig

3. Laufen und Auspowern

Laufschuhe

4. Yoga

Bequeme Kleidung, keine Schuhe

Matte

Kissen oder Yogablock für aufrechten Sitz

Decke für Entspannung

5. Volleyball

Knieschoner

Hallenschuhe

* **Farbige Schrift = Ausrüstung kann in der Geschäftsstelle ausgeliehen werden.**

Hüttenschlafsack: Bei Veranstaltungen, bei denen auf einer Alpenvereinshütte übernachtet wird, besteht Schlafsackpflicht. Ein Hütten- bzw. Jugendherbergsschlafsack ist mitzunehmen.