



Ausrüstungsverzeichnis Skikurs

1. Skiausrüstung (von jedem mitzubringen)

- Skihose, Skijacke (wenn vorhanden, auch zwei)
- Pullover (bevorzugt Rollkragen)
- Schal und/oder Halstuch
- wasserdichte Skihandschuhe (möglichst 2 Paar)
- Skiunterwäsche
- 2 Paar warme Skisocken
- Skibrille (wenn vorhanden), Sonnenbrille
- Sonnenschutzmittel (Schutzfaktor 20 oder höher) und Lippenpflege (Labello)
- **Krankenversichertenkarte, Personalausweis**
- Kopfbedeckung, Buff (evtl. auch dünne Mütze oder Tuch für unter den Skihelm)
- kleinen Rucksack o. Ä. für Unterbringung der Tagesverpflegung
- Handy für Notfälle auf der Piste sinnvoll

falls vorhanden:

- Skier: komplett mit Sicherheitsbindung, Skibremse und Stöcken (bitte mit Namen versehen; Skibindung bitte vom Fachmann einstellen lassen)
- Skischuhe, Skihelm

2. Sonstige Kleidung und Ausrüstung

- Trainingsanzug, Jeans, Socken, Unterwäsche
- feste, wasserundurchlässige Winterschuhe
- Hütten-, Haus- oder Turnschuhe (keine schwarze Gummisohle)
- Badesachen (für schlechtes Wetter)
- Schlafanzug
- Waschzeug und Handtücher, Taschentücher
- kleines Verbandszeug (Pflaster, elastische Binde, Mullbinde)
- Salben oder Gels für kleine Verletzungen, blaue Flecken (Mobilat, Sportgel)
- Medikamente: z.B. Schmerz-, Halsweh-, Husten-, Grippetabletten...
- Schreibzeug, Tesafilm
- Sicherheitsnadeln, Nähzeug
- Liederbücher/ Instrumente (wenn vorhanden / gewünscht): z.B. Gitarre
- Spiele (Kartenspiele, Würfelspiele, Schach, Mühle, Dame...)
- Tischtennisschläger und Bälle

Bluetooth-Lautsprecher, iPods oder CD-Player sind nicht erwünscht.