



Checkliste Zwergerlkurs

Skiausrüstung

- Skier (Bindung eingestellt?, Skiservice?)
- Stöcke
- Skischuhe (passend?)
- Skibrille
- Helm

Kleidung

- lange Sport-/Funktionsunterwäsche
- Skisocken (lang, glatt)
- Pulli/Rolli/Fleece
- Skijacke und -hose oder Skianzug
- Mütze
- Handschuhe (evtl. 2. Paar)
- Evtl. trockene Kleidung für den nach Hause Weg

Lieber mehrere dünne Stoffschichten („Zwiebelprinzip“) zur Temperaturregelung als eine dicke Schicht. Diese führt leichter zum Schwitzen und man kühlt rasch aus.

Allgemein

- Sonnencreme und Lipenschutz (hoher Lichtschutzfaktor)
- evtl. Fettcreme
- Falls Sie die Kursgebühr erst im Skigebiet bezahlen: Kursgebühr abgezahlt

Ansonsten bitte überweisen an:

Bank: Volksbank Raiffeisenbank
BLZ: 711 600 00
Kontonummer: 100 156000