



Hast Du wirklich an alles gedacht?

Checkliste für Indian-Balance-Kurse

BITTE MITBRINGEN:

Indian Balance (Indoor)

Bequeme Sportkleidung

Persönliche Fitness- oder Yogamatte (*Bitte teile uns mit, wenn du eine Matte benötigst.*)

Getränke (Wasser oder Tee)

Kleines Handtuch

Rutschfeste Socken (bei Bedarf oder barfuß)

Schmuck bitte ablegen (z.B. Halsketten, Piercings, Uhren etc.)

Indian Balance (Outdoor)

Wettergerechte, bequeme Kleidung (*Empfehlung: lange Sporthose & T-Shirt*)

Getränke (Wasser oder Tee)

Großes Handtuch als Unterlage

Sonnen- und Insektenschutz

Körperliche Einschränkungen / Allergien bitte rechtzeitig mitteilen!

Für Kinder/Jugendliche: Notfallnummern (Handy) der Eltern mitbringen

Waldzeit Thüringen

Dennis & Christin Klein

Brandweg 8 · 98587 Steinbach-Hallenberg

T: 036847/590516 · M: 0179/2431397

E-Mail: info@waldzeit-thueringen.de

www.waldzeit-thueringen.de

Du hast Fragen?

Gleich anrufen: **036847-590516**