



Was braucht ihr alles?

- für ´s Training: Judogi (Jacke, Hose, Gürtel), Trinkflasche, Trainingsanzug, Flipflops, Sportschuhe für die Halle
- für draußen: Regenfeste Kleidung, Sportschuhe zum Laufen, kurze Hosen, lange Hosen, T-Shirts, Pullover
- zum Schlafen: Schlafsack, Luftmatratze oder Isomatte, Schlafzeug Kuscheltier
- für die Körperpflege: Kulturbeutel, Zahnbürste, Kamm/Bürste, Duschgel, Handtuch, Deo
- für die Gesundheit: Krankenkassenkarte, Vollmacht bei eventuellen Arzt- / Krankenhausbesuchen, Information zu eventueller Medikamenteneinnahme/Allergien, Taschentücher / Impfschutz (Tetanus)
- für schönes Wetter: Sonnencreme, Badetuch, Kopfbedeckung/Sonnenkappe, Sonnenbrille, Badehose/Bikini/Badeanzug
- Sonstiges: Taschengeld (nach eigenem Ermessen), Bade- / Schwimmerlaubnis, Handy (evtl. Powerbank zum laden), Vollmacht für Fotos (gibt ´s als Download)

Tipp: Verseht eure Kleidungsstücke und Gegenstände mit eurem Namen bzw. euren Initialen!!