



# BOOTCAMP TRAININGS-KIT

## Abnehm-Bootcamp

Während des Bootcamps werden wir eine Menge Zeit draußen verbringen.

Es ist ratsam, je nach Wetterlage und Jahreszeit genügend Kleidung mitzubringen. Während des Trainings wird Ihr Körper erhitzt. Während der Ruhepausen ist es daher wichtig zu verhindern, dass der Körper sich nicht zu sehr abkühlt. Das gelingt am Besten mit dem sog. Zwiebellook. Sie können ältere Kleidung für Regentage mitbringen, das bleibt natürlich Ihnen überlassen.

Hier finden Sie unsere Vorschläge für die Packliste.

Da Sie in einer Gruppenunterkunft untergebracht werden, steht Bettwäsche selbstverständlich zur Verfügung, jedoch keine Hand-/Badetücher. Bitte sorgen Sie daher dafür, ausreichend Hand-/Badetücher mitzubringen.

### ALLGEMEIN:

- Kleingeld für die Waschmaschine (€2,50 pro Coin)
- Kreditkarte (für extra Massagen, T-Shirts, Fotos etc.)
- Gute Wanderschuhe (eingetragen!)
- Laufschuhe (eingetragen!)
- Alte Kleidung und Schuhe für die Trainingseinheiten im Bootcamp
- Ausreichend Socken und Unterwäsche
- Wasserfeste Jacke/Poncho & Hosen
- Lange Trainingshosen (- oder Leggings)
- Kurze Trainingshosen (- oder Leggings)
- Extrapaar Trainingshosen (- oder Leggings)
- Sport-Shirts (z.B. aus Polyester)
- Warme Sweatshirts
- Hoody/ Sportweste
- Badesachen
- Bequeme Kleidung für Freizeiten
- Hausschuhe
- Kleinen Rucksack, um Wasser, einen Snack und ein Kleidungsstück mitnehmen zu können
- Kulturbeutel (mit Verbandmaterial, z.B. Pflaster)
- Medikamente (sofern notwendig)
- Föhn
- evtl. Sporthandschuhe zum Schutz der Hände
- Stift und Papier
- Ohrstöpsel

### JE NACH WETTER/SAISON:

- Je nach Wetterlage/Temperaturen, ist es durchaus ratsam, mehrere Kleiderschichten zu tragen (Zwiebellook):
  - Erste Lage: Kurzarm-Shirt
  - Zweite Lage: Langarm-Shirt
  - Dritte Lage: Hoodie/ Sportweste
  - Vierte Lage: Outdoor-Jacke
- Vaseline für trockene Haut
- Blistex/Labello für trockene Lippen
- Wasserflasche (mind. 0,5L)
- Sonnenschutzcreme
- Kopfbedeckung oder Bandana (Sommer)
- Warme Mütze und Handschuhe (zwingend notwendig von Oktober - Februar!)

Für weitere Rückfragen stehen wir Ihnen gerne unter [helpdesk@the-bootclub.com](mailto:helpdesk@the-bootclub.com) zur Verfügung.