



Checkliste fürs Outdoor-Training

Allgemein:

- Bescheinigung eines negativen Schnelltest (nicht älter als 24h)
- Trinkflasche
- größeres Handtuch/Matte
- Desinfektionsmittel für die Hände
- Pulli/Trainingsjacke
- bequeme Turnschuhe
- ggf. Mund-Nase-Maske

Sportspezifisch:

- Zahnschutz
- Springseil¹

Muay Thai:

- Boxhandschuhe¹
- Bandagen
- Schienbeinschoner¹
- Ellenbogenschoner

Selbstverteidigung:

- Boxhandschuhe¹ // Greifhandschuhe
- Bandagen

¹ Können zur längeren Leihgabe ausgeliehen werden. Bitte bei den Trainer:innen anfragen.