

Packliste Fitnessstudio

Sportsachen

- atmungsaktives Sportshirt
- Sporthose, Leggins
- Sportsocken
- rutschfeste Indoor-Sportschuhe mit weißer Sohle
- Wechselkleidung
- Sport-BH

Optional:

- Haargummi
- Schweißband
- Radhose für Spinningkurse

Ausrüstung:

- Sporttasche oder Sportrucksack
- Handtuch
- Trinkflasche
- Mitgliedskarte oder -band

Optional:

- Sport-Kopfhörer
- Fitnessuhr / Tracking-Uhr
- Terrabänder / Gymnastikbänder
- Boxhandschuhe
- After-Workout-Snack: Banane, Proteinriegel, Proteinshake

Ausrüstung & Technik:

- Duschgel
- Shampoo
- Haarbürste
- Deo
- Duschhandtuch

Optional:

- Hygieneartikel
- Badeschuhe
- eigener Föhn
- Handcreme