



Oktober 2026 – September 2027

Bildungs-Programm der JURA-Werkstätten Neumarkt



Das ABM Kursheft 2026/27 ist da.

Das Kurs-Heft und das Anmelde-Formular können Sie auch auf der Homepage der Lebenshilfe: www.lebenshilfe-neumarkt.de einsehen.

Das ausgefüllte Anmelde-Formular schicken Sie an:

Christa Petritzky,

Begegnung und Teilhabe,

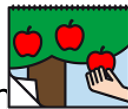
Badstr. 5, 92318 Neumarkt oder an:

christa.petritzky@lebenshilfe-neumarkt.de.

Die Kurse finden statt von:



Oktober 2026 – einschließlich



September 2027

Es werden Kurse



für die Gesundheit,



für Musik (Singen und Instrumental)



für Lesen/Schreiben und Mathematik angeboten.

Der Werkstatt-Rat, die Frauen-Beauftragten, Frau Christa Petritzky (Sportkoordination & ABM), sowie Frau Theresa Sattler (Leitung Rehabilitation, Bildung und Inklusion), haben aus Ihren Vorschlägen wieder ein interessantes Bildungs-Programm zusammengestellt.

Wir bitten um Ihr Verständnis, wenn das eine oder andere Angebot, bedingt durch Urlaub oder Krankheit, nicht durchgeführt werden kann.

Wie melde ich mich an?

Jeder Mitarbeiter hat die Möglichkeit, über das ganze Jahr **einen fortlaufenden**, **einen zeitbegrenzten** Kurs, **oder** **Workshop** zu wählen.



Auf dem Anmelde-Formular können Sie **2 fortlaufende ABM-Kurse** eintragen.

Ist der 1. Kurs bereits voll, können Sie den 2. Wunsch-Kurs belegen.



Bei Kursen mit Stern*, sollte mit einem Arzt Rück-Sprache gehalten werden, ob eine Teilnahme bedenkenlos möglich ist.

christa.petritzky@lebenshilfe-neumarkt.de	Begegnung und Teilhabe Lebenshilfe Neumarkt Badstr. 5 92318 Neumarkt
---	---

Was passiert nach der Anmeldung?

Ihr Gruppen-Leiter bekommt einen Jahres-Überblick über die Kurs-Teilnehmer und Kurs-Termine.

Wenn sich zu wenige Teilnehmer für eine Veranstaltung anmelden, wird die Veranstaltung abgesagt. Wir geben rechtzeitig Bescheid.

Kann ich mich wieder abmelden?

Wer sich angemeldet hat und nicht teilnehmen kann, gibt Christa Petritzky Bescheid.

Kann sich jeder zu den Angeboten anmelden?

Nicht alle Angebote sind für Rollstuhl-Fahrer geeignet. Auch wer erhöhten Unterstützungs-Bedarf hat, soll dies bitte im Anmelde-Formular eintragen. Wir klären dann gemeinsam, ob eine Teilnahme möglich ist.

Was kostet die Teilnahme?

Die Angebote sind kostenlos. Ausgenommen sind mehrtätige Veranstaltungen wie, regionale und nationale Landes-Spiele der Special-Olympics und Work-Shops am Wochenende mit Unterbringung. (z. B. Musik-Wochenende KGB)

Was passiert mit meinen Daten?

Wer an den Angeboten teilnehmen möchte, muss uns bestimmte persönliche Informationen geben. Z.B. Kontakt-Daten oder Angaben zur Behinderung. Wir gehen sorgsam damit um. Was das genau bedeutet, steht auf unserer Homepage.

Noch Fragen?

Wer sich unsicher ist, welches Angebot das richtige ist, oder Unterstützung bei der Anmeldung benötigt, kann sich gerne an uns bzw. seinen Gruppen-Leiter wenden.

Wir wünschen viel Freude beim Lesen des aktuellen Bildungs-Programms und viel Spaß bei den Angeboten!

Sebastian Schauer

Werkstattleitung

Theresa Sattler

Leitung Rehabilitation, Bildung &
Inklusion

Werkstatttrat

der JURA-WerkstättengGmbH Nkt.

Christa Petritzky

Sportkoordination & ABM

Frauenbeauftragte

JURA-Werkstätten gGmbH Nkt.

Kontakt

Christa Petritzky, Sportkoordination „Wir bewegen uns“

Begegnung und Teilhabe, Lebenshilfe Neumarkt,

Badstr. 5, 92318 Neumarkt

Tel.: Zentrale: 09181-2733-400 **Durchwahl:** 09181-2733-403

Mobil: 0175 940 627 7

E-Mail: christa.petritzky@lebenshilfe-neumarkt.e



INHALTS-VERZEICHNIS



I ABM fortlaufende Angebote

I.1. Kultur-Techniken

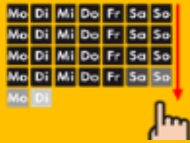
Kursnr.		Seite
I.1.MA	Mathematik	9
I.1.L1	Lesen & Schreiben am Mittwoch (10:00 – 11:00)	10
I.1.L2	Lesen & Schreiben am Mittwoch (Kurs1.: 14:00, Kurs 2.: 14:45)	11
I.1.EN	Englisch für Wiedereinsteiger	12

I.2. Musik

I.2.MU	Musik aktiv	14
I.2.VH	Veeh-Harfe	15
I.2.GI	Gitarre spielen 14täg. Gr. A / Gr. B	16

I.3. Gesundheit und Fitness

I.3.SW	Schwimmen* 14täg. Gr. A / Gr. B	18
I.3.TT	Tischtennis* 14täg. Gr. A / Gr. B	19
I.3.YO	Yoga	20
I.3.FB	Fußball* 14täg.	21



II Zeitlich begrenzte Kurse

II.ST	Stricken	23
II.KL	Klettern beim DAV *	24
II.SV	Selbst-Behauptung und -verteidigung	25
II.TA	Let`s Dance	26
II.BI	Billard	27



III Work-Shops

III.FK	Fahrrad-Sicherheits-Kurs	29
III.EH	Erste-Hilfe-Kurs	30
III.PF	Schöne Zeit am Pferde-Hof	31

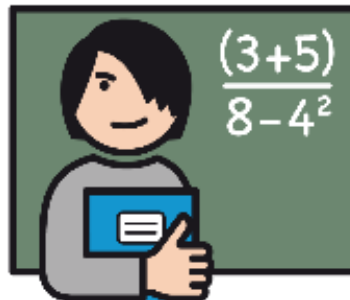


I ABM fortlaufende Angebote

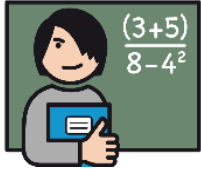
Abc!
+123

I.1. Kultur-Techniken

123



Kurs-Nummer: I.1.MA



Mathematik für Könnner

Inhalt der Einheit

Umgang mit Geld
Mathematik im Alltag

Was lerne ich

- ▲ MAL (X) UND GETEILT (:)
- ▲ PLUS UND MINUS RECHNEN
- ▲ UMGANG MIT TEXTAUFGABEN
- ▲ UMGANG MIT DER WAAGE
- ▲ UMGANG MIT GELD
- ▲ MASSEINHEITEN

Voraussetzung

- ✓ Gutes Zahlenverständnis
- ✓ Spaß an mathematischen Herausforderungen



WANN IST DER KURS

Oktober 26 – September 27



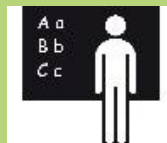
DONNERSTAG

von 14:00 – 15:00 Uhr



WO

Besprechungs-Raum
Woffenbach



KURS-LEITERIN

Fr. Harres



TEILNEHMER

4 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Mappe, Stifte, DIN A4 Block

Kurs-Nummer: I.1.L1



Lesen und Schreiben

Inhalt der Einheit

Lesen und Schreiben von Sätzen
und Texten

Rechtschreibung, Satzbau,
Groß- und Kleinschreibung

Was lerne ich

- ▲ DAS LESEN VON WÖRTERN,
SÄTZEN UND GANZEN TEXTEN
- ▲ WÖRTER UND SÄTZE
SELBSTSTÄNDIG SCHREIBEN
- ▲ SINNVOLL ZUSAMMEN- BZW.
UMSETZEN

Voraussetzung

- ✓ Lese- und Schreibkenntnisse
- ✓ Freude am Lesen



WANN IST DER KURS

Oktober 26 – September 27



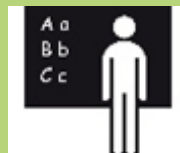
MITTWOCH

von 10:00 – 11:00 Uhr



WO

Besprechungs-Raum
Woffenbach



KURS-LEITERIN
Fr. Hammel



TEILNEHMER
6 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Mappe, Stifte, DIN A4 Block

Kurs-Nummer: I.1.L2



Lesen und Schreiben

Inhalt der Einheit

Lesen und Schreiben von Sätzen
und Texten

Recht-Schreibung, Satzbau, Groß-
und Klein-Schreibung

Was lerne ich

- ▲ DAS LESEN VON WÖRTERN,
SÄTZEN UND GANZEN TEXTEN
- ▲ DEN SINN DES GELESENEN
VERSTEHEN
- ▲ WÖRTER UND SÄTZE
SELBSTSTÄNDIG SCHREIBEN
- ▲ HAUPT- UND NEBENSÄTZE

Voraussetzung

- ✓ Lese- und Schreib-Kenntnisse
- ✓ Freude am Lesen



WANN IST DER KURS

Oktober 26 – September 27



MITTWOCH

Kurs 1: 14:00 – 14:45

Kurs 2: 14:45 – 15:30



WO

**Besprechung-Raum
Woffenbach**



KURS-LEITER

Fr. Graeve,

Fr. Bieberich



TEILNEHMER

Kurs 1: 4 - 5 Personen

Kurs 2: max 3 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Schnell-Hefter, Stifte, Block

Kurs-Nummer: I.1.EN



Englischkurs

Inhalt der Einheit

Englische Wörter lernen

Farben, Tiere, Gegenstände etc.

Sätze bilden und sprechen

Was lerne ich

- ▲ ENGLISCH-KENNTNISSE WERDEN
AUFGEFRISCHT
- ▲ EINFACHE SÄTZE BILDEN
UND ÜBERSETZEN

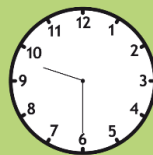
Voraussetzung

- ✓ Interesse an dem Kurs
- ✓ Vorkenntnisse in englischer
Sprache



WANN IST DER KURS

Oktober 26 – September 27



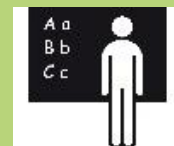
MONTAG

von 14:30 – 15:30 Uhr



WO

**Besprechungs-Raum
Woffenbach**



KURS- LEITERIN

Fr. Mohammadi



TEILNEHMER

3 - 4 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Stifte, Schnell-Hefter

I.2. Musik





Kurs-Nummer: I.2.MU



Musik aktiv

Inhalt der Einheit

wir kommen mit Musik in Kontakt,
spüren Rhythmus und testen
Instrumente.

Was lerne ich

- ▲ FÜR MENSCHEN DIE SICH
MUSIKALISCH ODER
RHYTHMISCH AUSPROBIEREN
WOLLEN
- ▲ UND IN FOLGE EIN INSTRUMENT
ERLERNEN WOLLEN

Voraussetzung

- ✓ Freude an Musik
- ✓ mit Percussion-Instrumenten
aktiv mitspielen



WANN IST DER KURS

Oktober 26 – September 27



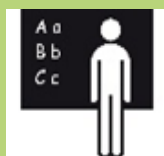
MITTWOCH

von 9:00 – 10:00 Uhr



WO

**Mehrzweck-Raum
E 13**



KURS-LEITERIN

Fr. Horn



TEILNEHMER

10 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Kurs-Nummer: I.2.VH



Veeh-Harfe

Inhalt der Einheit

Musizieren mit der Veeh-Harfe

Was lerne ich

- ▲ TAKTGEFÜHL
- ▲ NOTEN LESEN NACH DER VEEH-HARFEN METHODE
- ▲ VERSCHIEDENE MELODIEN SPIELEN

Voraussetzung

- ✓ Interesse am Erlernen des Instrumentes
- ✓ Takt- und Rhythmus-Gefühl
- ✓ Motorische Fähigkeit



WANN IST DER KURS

Oktober 26 – September 27



MITTWOCH

von 11:00 – 12:00 Uhr



WO

Schulungs-Raum
Woffenbach



KURS-LEITERIN

Fr. Köhle



TEILNEHMER

max 5 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN

Falls vorhanden,
die eigene Veeh-Harfe
mitbringen



Kurs-Nummer: I.2.GI



Gitarren-Kurs Gr. A / B

Inhalt der Einheit

Erlernen von Noten und
Griffen auf der Gitarre
Melodien spielen und begleiten

Was lerne ich

- ▲ TAKTGEFÜHL
- ▲ NOTEN LESEN
- ▲ MUSIKSTÜCKE MIT DER
GITARRE BEGLEITEN

Voraussetzung

- ✓ Interesse am Erlernen des
Instrumentes
- ✓ Takt- und Rhythmus-Gefühl
- ✓ Spaß am Musizieren
- ✓ Motorische Fähigkeit



WANN IST DER KURS
Oktober 26 – September 27



DONNERSTAG
14TÄG.
von 14:00 – 15:00 Uhr



WO
Besprechungsraum
Lähr



KURS-LEITER
Hr. Olbrich



TEILNEHMER
3 Personen

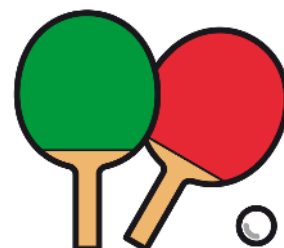
WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Eigene Gitarre mitbringen,
falls vorhanden.



I.3. Gesundheit und Fitness



Kurs-Nummer: I.3.SW



Schwimmen * Gr. A / B

Inhalt der Einheit

Schwimmen im tiefen Becken ohne Schwimm-Hilfe.

Was lerne ich

- ▲ SCHWIMM-BEWEGUNGEN
SAUBER AUSFÜHREN
- ▲ KONDITION UND AUSDAUER
ERHÖHEN
- ▲ REGELN DER SPECIAL-OLYMPICS
FÜR EVTL. WETTKÄMPFE
KENNEN-LERNEN UND ÜBEN

Voraussetzung

- ✓ Schwimm-sicher
- ✓ Schwimmen ohne Schwimm-Hilfe
- ✓ **KEINE** epileptischen Anfälle
- ✓ Ärztliche Rück-Sprache wird empfohlen.



WANN IST DER KURS

Oktober 26 – September 27



DIENSTAG

von 9:45 – 12:00 Uhr

14tägig



WO

Schlossbad

Neumarkt



KURS-LEITERIN

Fr. Petritzky



TEILNEHMER

8 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Bade-Sachen, Seife, Bade-Tuch,
Hand-Tuch, frische Unterwäsche

Kurs-Nummer: I.3.TT



Tischtennis Gr. A / B

Inhalt der Einheit

Tisch-Tennis für Anfänger
und Fortgeschrittene

Was lerne ich

- ▲ WIR LERNEN DIE RICHTIGE
HALTUNG DES SCHLÄGERS UND
DIE GRUND-REGELN DES TISCH-
TENNIS-SPIELENS
- ▲ RÜCK- UND VORHAND-SPIELEN
- ▲ FORTGESCHRITTENE SPIELER
LERNEN VERSCHIEDENE
TECHNIKEN DES SPIELENS WIE
OBER- UND UNTER-SCHNITT

Voraussetzung

- ✓ Verstehen wie Tisch-Tennis
funktioniert
- ✓ Motorische Fähigkeiten
- ✓ Fähigkeit den Schläger zu
halten und den Ball zu spielen.



WANN IST DER KURS
Oktober 26 – September 27



DONNERSTAG
von 9:45 – 11:30
14tägig



Wo
ASV Sporthalle
Deiningner Weg 78



KURS-LEITERIN
Fr. Petritzky



TEILNEHMER
10 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



T-Shirt, Hallen-Schuhe,
Tisch-Tennis-Schläger falls
vorhanden



Kurs-Nummer: I.3.YO



YOGA

Inhalt der Einheit

Was ist YOGA

Übungs-Einheiten aus dem YOGA

Was lerne ich

- ▲ WAS BEINHALTET YOGA
- ▲ ÜBUNGEN FÜR SEELE UND KÖRPER
- ▲ KONZENTRATION
- ▲ KOORDINATION UND BALANCE

Voraussetzung

- ✓ Interesse an Yoga
- ✓ Sich einlassen können auf die Übungen.
- ✓ Sich längere Zeit konzentrieren können.



WANN IST DER KURS
Oktober 26 – September 27



MITTWOCH
von 8:00 – 9:00 Uhr



WO
Mehrzweckraum
E13



KURS-LEITERIN
Fr. Hollweck



TEILNEHMER
10 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Bequeme Kleidung,
warme Socken



Kurs-Nummer: I.3.FB



*

Fußball *

Inhalt der Einheit

Wir spielen Fußball
mit Schülern aus dem HPT

Was lerne ich

- ▲ REGELN DES FUßBALL SPIELENS
- ▲ FUßBALL-TECHNIK
- ▲ KOORDINATION UND BALANCE

Voraussetzung

- ✓ Interesse an Fußball
- ✓ Spaß haben an Sport
- ✓ körperliche Fitness
- ✓ ärztliche Rücksprache wird empfohlen



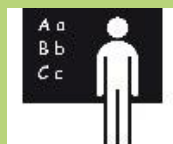
WANN IST DER KURS
Oktober 26 – September 27



DIENSTAG
14TÄGIG
von 13:30 – 15:00 Uhr



WO
ASV-Sportzentrum



KURSANGEBOT
Schule Höhenberg
Begleitung d. TN
HEP-Schüler HWS



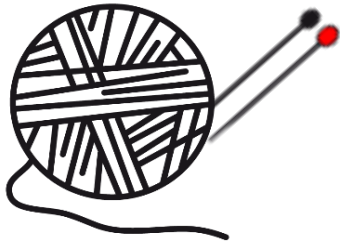
TEILNEHMER
6 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Sport-Trikot,
Sporthose, Sportschuhe

II Zeitlich begrenzte Kurse



Kurs-Nummer: II.ST



Stricken

Inhalt der Einheit

Wir lernen Socken stricken,
einen Schal oder ein Tuch.

Was lerne ich

- ▲ RICHTIGE HAND-HABUNG
DER NADELN
- ▲ WIE STRICKE ICH DIE
MASCHEN
- ▲ RECHTE MASCHEN, LINKE
MASCHEN
- ▲ WIR STRICKEN SOCKEN /
TÜCHER / SCHALS

Voraussetzung

- ✓ Freude am Stricken
- ✓ Vorkenntnisse im Stricken



WANN IST DER KURS

03. Nov. 26 – 23 Febr 27



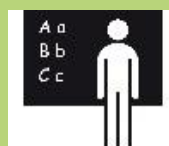
DIENSTAG

von 9:30 – 11:30 Uhr



WO

Besprechungs-Raum
Lähr



KURS-LEITERIN

Fr. Schmalhaus



TEILNEHMER

4 Personen

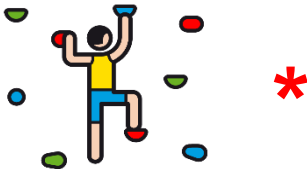
WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Wolle Stärke: 3,5

Stricknadeln Größe: 3

Kurs-Nummer: II.KL



Klettern beim DAV *

Inhalt der Einheit

Bouldern und Klettern in
der Kletterhalle des DAV

Was lerne ich

- ▲ RICHTIGES ANLEGEN DES SICHERHEITS-GURTES
- ▲ BENÖTIGTE AUSSTATTUNG KENNENLERNEN
- ▲ KLETTER-ÜBUNGEN IM BOULDER- UND KLETTER-BEREICH

Voraussetzung

- ✓ Keine Höhenangst
- ✓ Keine Epileptischen Anfälle
- ✓ Gute Auge-Hand-Koordination
- ✓ Ärztliche Rücksprache wird empfohlen



WANN IST DER KURS

Jan. 27 – März 27



MITTWOCH

von 9:50 – 11:45 Uhr

6 Termine



WO

DAV-Kletterhalle



KURS-LEITERIN

Fr. Freimann



TEILNEHMER

7 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Kletterschuhe

Kletterausrüstung falls vorhanden.

(kann beim DAV ausgeliehen werden)

Kurs-Nummer: II.SV



Selbst-Behauptung Selbst-Verteidigung

Inhalt der Einheit

Selbst-Bestimmung
Kleine Lern- und Übungs-Spiele
Rollen-Spiele
Übungen zur Selbstverteidigung

Was lerne ich

- ▲ AUF MICH SELBST AUFPASSEN
- ▲ NEIN SAGEN
- ▲ SELBST-VERTRAUEN
- ▲ SOZIALE KOMPETENZ
- ▲ UMGANG MIT KONFLIKTEN

Voraussetzung

- ✓ Interesse an dem Kurs



WANN IST DER KURS

Januar 2027 4 Termine

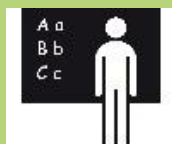


Do. 07. Jan. 14:00 – 15:30
Fr. 08. Jan. 12:00 – 13:30
Mitt. 13. Jan. 14:00 – 15:30
Do. 14. Jan. 14:00 – 15:30



WO

Mehrzweckraum E13



KURS-LEITER

Herr Gatzhammer



TEILNEHMER

10 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Bequeme Kleidung

Kurs-Nummer: II.TA



Let`s Dance

Inhalt der Einheit

Verschiedene Tänze und
Tanz-Schritte
Kein Partner-Tanz!

Was lerne ich

- ▲ KREISTÄNZE
- ▲ TÄNZE AUS ANDEREN LÄNDERN

Voraussetzung

- ✓ Spaß am Tanzen



WANN IST DER KURS

Oktober 26 - März 2027



MONTAG

von 14:30 – 15:30 Uhr



WO

Mehrzweckraum E13



KURS-LEITERIN

Fr: Mohammadi



TEILNEHMER

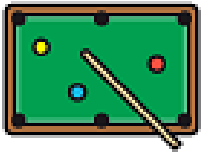
10 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Sportschuhe oder Tanzschuhe

Kurs-Nummer: II.BI



Billard

Inhalt der Einheit

wir spielen Billard
Übungseinheiten für genaues Spieler
Ein-Lochen der Kugel
Regeln
Umgang mit dem Queue

Was lerne ich

- ▲ HANDHABUNG DES QUEUE
- ▲ KONZENTRATION
- ▲ KOORDINATION AUG- HANDE

Voraussetzung

- ✓ Spaß am Billard



WANN IST DER KURS

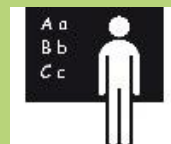
April 27 3x



MITTWOCH
07./14./21. APRIL
von 9:30 – 11:30 Uhr



WO
BC 93 Billard-Club
Neumarkt



KURS-LEITER
Hr. Schöll
+ HEP-Schüler

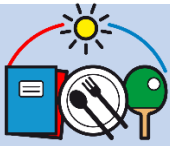


TEILNEHMER
6 Personen

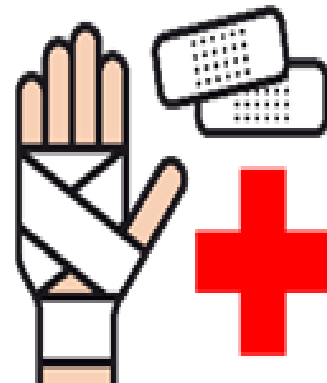
WAS MUSS ICH MITBRINGEN



Saubere Schuhe



III Workshops (einmalige Angebote)



Kurs-Nummer: III. FK



Fahrrad-Sicherheits-Kurs

Inhalt der Einheit

Abbiegen rechts
Abbiegen links
umfahren von Hindernissen
Verkehrsregeln

Was lerne ich

- ▲ VERKEHRS-REGELN
- ▲ SICHERHEIT IM
STRASSEN-VERKEHR
- ▲ VERKEHRS-ZEICHEN

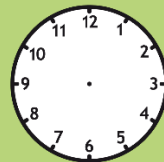
Voraussetzung

- ✓ eigenes Rad
- ✓ Umsetzung des Gelernten
- ✓ sicheres Fahren mit dem Rad



WANN IST DER KURS

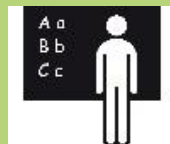
Mai 2027



**Dienstag, 18. Mai
Mittwoch, 19. Mai
GANZTAGS**



WO
**Verkehrsübungsplatz
Woffenbach**



KURS-LEITER
Herr Nedo



TEILNEHMER
8 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN



- **eigenes Fahrrad**
- **Fahrrad muß eigenständig nach Woffenbach gebracht werden**
- **Fahrrad-Helm**

Kurs-Nummer: III. EH



Erste-Hilfe-Kurs

Inhalt der Einheit

Erste Hilfe leisten bis
professionelle Hilfe kommt.

Was lerne ich

- ▲ RICHTIGES VORGEHEN
- ▲ HILFE HOLEN
- ▲ WUND-VERSORGUNG BEI KLEINEN
VERLETZUNGEN

Voraussetzung

- ✓ Interesse an einem Erste-Hilfe-Kurs
- ✓ Das Gelernte umsetzen können.



WANN IST DER KURS

Mai 2027 2x 90 min.

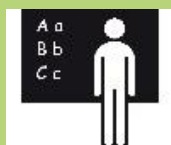


Termin wird noch
bekannt gegeben



WO

Mehrzweckraum E13



KURS-LEITER
BRK



TEILNEHMER
10 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN





Kurs-Nummer: III.PF



schöne Zeit am Pferde-Hof

Inhalt der Einheit

Kontakt-Aufnahme zum Pferd
Annäherung und Streicheln
Pferd putzen und Hufe säubern
Pferde führen
Pferd etwas zu Fressen geben und
zurück in den Stall bringen

Kein Reiten!

Was lerne ich

- ▲ UMGANG MIT DEM PFERD
- ▲ ANGST-ABBAU

Voraussetzung

- ✓ Spaß am Umgang mit Pferden



WANN IST DER KURS
Juni 2027 3x

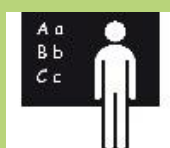


FREITAG
4./11./17. JUNI

von 9:30 – 12:00



WO
Pferdepension
Nerreter



KURS-LEITERIN
Fr. Petritzky



TEILNEHMER
3 Personen

WAS MUSS ICH MITBRINGEN

festes Schuhwerk
dem Wetter angepasste Kleidung
Mücken-Spray

