



## INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, MITTELKROATIEN

***Wir laden Sie ein, sich uns anzuschließen und die Grundfertigkeiten des Sportkletterns zu erlernen. Da es sich beim Sportklettern um eine potenziell gefährliche Aktivität handelt, bitten wir Sie, vor Programmbeginn eine Teilnahmeerklärung auf eigene Gefahr zu unterschreiben. Ihre Unterschrift auf dieser Erklärung berechtigt Sie und Ihre minderjährigen Kinder zur Teilnahme am Programm. Das Programm erfordert geeignetes Schuhwerk - saubere Sportschuhe, die nur in der Halle verwendet werden dürfen. Das Programm ist konditionell und technisch anspruchlos für 2 Stunden. Es ist für alle geeignet, Kinder und Erwachsene, die einen Abenteuergeist haben und etwas Neues lernen möchten. Auf dem Programm standen Klettergurte oder -overalls für Kinder, Seile, Karabiner und Sicherungsgeräte. Die städtische Sporthalle in Donja Stubica, wo es einen künstlichen Kletterfelsen mit einer Höhe von 12 m gibt, auf dem sich 40 Sportkletterrouten mit unterschiedlichen Gewichten befinden.***

### Preis

Indoor sport climbing in Donja Stubica

Indoor sport climbing in Donja Stubica



Indoor sport climbing in Donja Stubica - Donja Stubica, Croatia  
Toplička cesta 25 A  
49240 Zabok  
Kroatien

**T:** 00385 98 210 359

**E:** [info@sttube.hr](mailto:info@sttube.hr)

### Zeitplan

#### AUSFLUG / TOUR / AKTIVITÄTS DATES

every Tuesday. every Thursday.  
every Saturday

#### ORT UND ZEIT DER ABFAHRT

Gradska sportska dvorana Donja Stubica. Toplička 25 A. 18.00 h

#### ORT UND ZEIT DER ANKUNFT

Gradska sportska dvorana Donja Stubica. Toplička 25 A. 20.00 h

## Informationen

### **KURZBESCHREIBUNG:**

**Name:** Indoor sport climbing in Donja Stubica

**Dauer des Ausflugs / Tour / Aktivität:** 1 bis 5 Stunden

**Das Produkt beschreibt den Begriff am besten:** Kunst / Mode / Design

**Produkt beinhaltet:** Sport treiben, Adrenalin / Extremsport, abenteuerliche Angebote

**Kurz über die Tour / den Ausflug und die interessantesten Details:** Wir laden Sie ein, sich uns anzuschließen und die Grundfertigkeiten des Sportkletterns zu erlernen. Da es sich beim Sportklettern um eine potenziell gefährliche Aktivität handelt, bitten wir Sie, vor Programmbeginn eine Teilnahmeerklärung auf eigene Gefahr zu unterschreiben. Ihre Unterschrift auf dieser Erklärung berechtigt Sie und Ihre minderjährigen Kinder zur Teilnahme am Programm. Das Programm erfordert geeignetes Schuhwerk - saubere Sportschuhe, die nur in der Halle verwendet werden dürfen. Das Programm ist konditionell und technisch anspruchslos für 2 Stunden. Es ist für alle geeignet, Kinder und Erwachsene, die einen Abenteuergeist haben und etwas Neues lernen möchten. Auf dem Programm standen Klettergurte oder -overalls für Kinder, Seile, Karabiner und Sicherungsgeräte. Die städtische Sporthalle in Donja Stubica, wo es einen künstlichen Kletterfelsen mit einer Höhe von 12 m gibt, auf dem sich 40 Sportkletterrouten mit unterschiedlichen Gewichten befinden.

### **BESCHREIBUNG:**

Am Anfang werden wir die Muskeln aufwärmen und dehnen. Wir informieren Sie über die wichtigen Sicherheitsregeln beim Sportklettern. Wir zeigen und bauen die notwendige Kletterausrüstung auf. Wir bringen Ihnen die grundlegenden Kletterbewegungen bei, wie Sie Ihre eigenen Hände und Füße benutzen und das Gleichgewicht am Felsen halten. Wir zeigen und erfahren, wie Sie nach dem Aufstieg auf den Felsen hinabsteigen. Wir werden Sie sicherlich beraten, wie Sie die Höhenangst überwinden und sich von ihr befreien können. Wir werden es ein paar Mal wiederholen und wir werden eine gute Zeit haben. Am Ende des Programms teilen wir Eindrücke und beraten Sie, wie Sie Ihre Klettertechnik verbessern können. Selbstverständlich weisen wir Sie ein, wie Sie sich beim Sportklettern sicher selbstständig machen.

### **REIHENFOLGE:**

Aufwärmen - Ausrüstung aufbauen - Klettern - Eindrücke teilen

### **WAS SOLL MAN MITNEHMEN / ANZIEHEN:**

Das Programm erfordert geeignetes Schuhwerk-saubere Sportschuhe zur Benutzung nur in der Halle. Das Programm ist konditionell und technisch anspruchslos für 2 Stunden. Es ist für alle geeignet, Kinder und Erwachsene, die einen Abenteuergeist haben und etwas Neues lernen möchten.