



INDOOR SPORT CLIMBING IN DONJA STUBICA - ZABOK, KÖZÉP HORVÁTORSZÁG

Meghívjuk Önt, hogy csatlakozzon hozzánk, és sajátítsa el a sportmászáshoz szükséges alapkészségeket. Mivel a sportmászás potenciálisan veszélyes tevékenység, ezért a program megkezdése előtt a részvételi nyilatkozat aláírását kérjük, saját felelősségére. A nyilatkozaton szereplő aláírása lehetővé teszi a programon való részvételt és kiskorú gyermekeit. A programhoz megfelelő lábbeli-tiszta sportcipő szükséges, csak a teremben való használatra. A program feltételes és technikailag igénytelen 2 órás. Mindenkinek megfelelő, gyerekeknek és felnőtteknek, akik kalandvágó szelleműek és szeretnének valami újat tanulni. A program tartalmazott hegymászó övet vagy overált gyerekeknek, köteleket, karabinereket és rögzítő eszközöket. Donja Stubica városi sportcsarnoka, ahol egy 12 m magas mesterséges mászószikla található, amelyen 40 különböző súlyú sportmászóút található.

Ár

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
Horvátország

T: 00385 98 210 359

E: info@sttube.hr

Menetrend

**KIRÁNDULÁSOK / TÚRÁK /
TEVÉKENYSÉGEK
IDŐPONTJAI**

every Tuesday, every
Thursday, every Saturday

**AZ INDULÁS HELYE ÉS
IDEJE**

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

HELYE ÉS ÉRKEZÉSI IDŐ

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

RÖVID LEÍRÁS:

Név: Indoor sport climbing in Donja Stubica

Az utazás / túra / tevékenység időtartama: 1-5 óra

A termék a következő kifejezést írja le legjobban: Művészet / divat / design

Termék tartalmazza: sportolni, adrenalin / extrém sportok, kalandos ajánlatok

Röviden a kirándulásról/túráról és a legérdekesebb dolgok: Meghívjuk Önt, hogy csatlakozzon hozzánk, és sajátítsa el a sportmászáshoz szükséges alapkészségeket. Mivel a sportmászás potenciálisan veszélyes tevékenység, ezért a program megkezdése előtt a részvételi nyilatkozat aláírását kérjük, saját felelősségére. A nyilatkozaton szereplő aláírása lehetővé teszi a programon való részvételt és kiskorú gyermekeit. A programhoz megfelelő lábbeli-tiszta sportcipő szükséges, csak a teremben való használatra. A program feltételes és technikailag igénytelen 2 órás. Mindenkinek megfelelő, gyerekeknek és felnőtteknek, akik kalandvágó szelleműek és szeretnének valami újat tanulni. A program tartalmazott hegymászó övet vagy overált gyerekeknek, kötelet, karabinereket és rögzítő eszközöket. Donja Stubica városi sportcsarnoka, ahol egy 12 m magas mesterséges mászószikla található, amelyen 40 különböző súlyú sportmászóút található.

LEÍRÁSA:

Kezdetben bemelegítünk és nyújtjuk az izmokat. Tájékoztatjuk Önöket a sportmászás fontos biztonsági szabályairól. Megmutatjuk és felállítjuk a szükséges mászófelszerelést. Megtanítjuk az alapvető mászási mozdulatokat, hogyan kell saját kezét-lábat használni, egyensúlyt tartani a sziklán. Megmutatjuk és megtanuljuk, hogyan ereszkedik le a sziklára a mászás után. Minden bizonnyal tanácsot adunk, hogyan győzd le és szabadulj meg a magasságtól való félelemtől. Néhányszor megismételjük, és jól fogjuk érezni magunkat. A program végén megosztjuk egymással benyomásainkat, és tanácsokat adunk a mászótechnika fejlesztéséhez. Minden bizonnyal eligazítjuk, hogyan válhatsz biztonságosan függetlenné a sportmászásban.