

# Wochenplan 2022/2023

Jugendklettergruppe AV Wolfurt

**Altersklasse:** 10-15 Jahre

**Wann:** mittwochs 18:30-20:30 Uhr

Tag	Woche	Treffen	Ort	Aktivität
12.10.2022	KW 41/2022	1	K1 Kletterhalle	Teambuilding
19.10.2022	KW 42/2022	2	K1 Kletterhalle	Sicher sichern
<b>26.10.2022</b>	<b>KW 43/2022</b>			<b>Herbstferien</b>
<b>02.11.2022</b>	<b>KW 44/2022</b>			
09.11.2022	KW 45/2022	3	K1 Kletterhalle	Knotenkunde
16.11.2022	KW 46/2022	4	Steinblock Dornbirn	Bouldern
23.11.2022	KW 47/2022	5	K1 Kletterhalle	Sturztraining
30.11.2022	KW 48/2022	6	K1 Kletterhalle	Knotenkunde
07.12.2022	KW 49/2022	7	Highmatrausch Dornbirn	Trampolinpark - Challenge mit Teambuilding
14.12.2022	KW 50/2022	8	K1 Kletterhalle	spielerisches Techniktraining
21.12.2022	KW 51/2022	9	K1 Kletterhalle	Namensspiel & Speedchallenge
<b>28.12.2022</b>	<b>KW 52/2022</b>			<b>Weihnachtsferien</b>
<b>04.01.2023</b>	<b>KW 01/2023</b>			
11.01.2023	KW 02/2023	10	K1 Kletterhalle	Vorbereitung für den Fels - Teil 1
18.01.2023	KW 03/2023	11	Greifbar Bregenz	Bouldern
25.01.2023	KW 04/2023	12	K1 Kletterhalle	Techniktraining
01.02.2023	KW 05/2023	13	K1 Kletterhalle	Sturztraining
08.02.2023	KW 06/2023	14	Steinblock Dornbirn	Gleichgewichtstraining - Schleicher
<b>15.02.2023</b>	<b>KW 07/2023</b>			<b>Semesterferien</b>
22.02.2023	KW 08/2023	15	K1 Kletterhalle	Balancetraining an der hohen Wand
01.03.2023	KW 09/2023	16	K1 Kletterhalle	Bauchkrafttraining
08.03.2023	KW 10/2023	17	K1 Kletterhalle	Vorbereitung für den Fels - Teil 2
15.03.2023	KW 11/2023	18	Greifbar Bregenz	Sicher Fallen in der Halle
22.03.2023	KW 12/2023	19	K1 Kletterhalle	Knotenkunde Outdoor
29.03.2023	KW 13/2023	20	K1 Kletterhalle	Knotenkunde Outdoor
<b>05.04.2023</b>	<b>KW 14/2023</b>			<b>Osterferien</b>
12.04.2023	KW 15/2023	21	Klettergarten Pocksberg	Erste Felsberührungen & Verhalten am Fels
19.04.2023	KW 16/2023	22	K1 Kletterhalle	Spieletag "Kletterspiele"
26.04.2023	KW 17/2023	23	K1 Kletterhalle	Mobilisation mit Yoga
03.05.2023	KW 18/2023	24	K1 Kletterhalle	Vorbereitungen für den Kletterschein
10.05.2023	KW 19/2023	25	K1 Kletterhalle	Sturztraining
17.05.2023	KW 20/2023	26	K1 Kletterhalle	Techniktraining
24.05.2023	KW 21/2023	27	K1 Kletterhalle	Knotenkunde
31.05.2023	KW 22/2023	28	Steinblock Dornbirn	Bouldern
07.06.2023	KW 23/2023	29	K1 Kletterhalle	Sicher sichern
14.06.2023	KW 24/2023	30	K1 Kletterhalle	Sturztraining
21.06.2023	KW 25/2023	31	K1 Kletterhalle	Spieletag "Kletterspiele"
28.06.2023	KW 26/2023	32	K1 Kletterhalle	Abschlussklettern mit Teambuilding
<b>Sommerferien</b>				