



www.atus-knittelfeld-schwimmen.at

Wir machen den
Schwimmsport in der Region attraktiv
und bieten leistungsorientiertes Schwimmen.



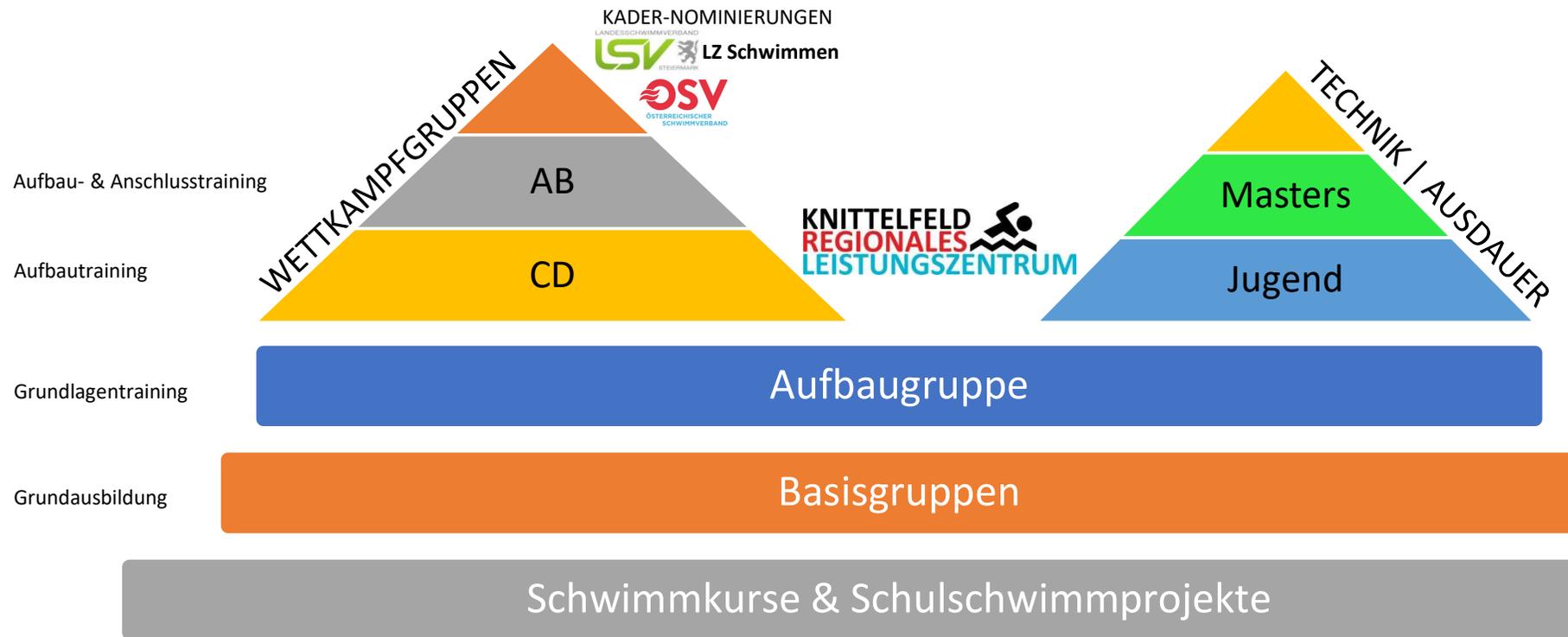


ATUS
KNITTELFELD
SCHWIMMEN

folge uns @aknswim  
#knittelfeldsport

www.atus-knittelfeld-schwimmen.at

ATUS Knittelfeld Schwimmen Förderstrukturen



In Kooperation mit dem Sportreferat & Schwimmbad Knittelfeld



In Kooperation mit unseren Partnerschulen und ASKÖ



ATUS Knittelfeld Schwimmen

Mitgliedsbeiträge 2023/24

Mitgliedsbeitrag – TRIMESTER-Beitrag – 3x pro Jahr

① September-Dezember

② Jänner-März

③ April-Juli

Beitragshöhe

Basisgruppen, Aufbaugruppe, Wettkampfgruppe AB & CD: ① ② ③ je 95€ (gesamt 285€ pro Saison)

TA Jugendgruppe & Masters, Gruppe LZ & externe Schwimmer: ① ② ③ je 80€ (gesamt 240€ pro Saison)

Die Fälligkeit der Trimester-Beiträge ist jeweils am Beginn der Monate **September, Jänner und April**.

Es besteht die Möglichkeit, den gesamten Saisonbeitrag bereits im September zu bezahlen (15€ Rabatt)!

Für Wettkampf-Schwimmer/innen ist zusätzlich im Jänner die OSV Lizenz zu bezahlen (25€)

Stand 25.06.2023

Trainingsgruppen & Zeiten 2023/24



Basisgruppe 1

Kindergarten-Kinder und
1./2. Klasse Volksschule

Montag	14.00-15.00
Donnerstag	14.00-15.00
Samstag	10.30-11.30

Basisgruppe 2

3. Klasse Volksschule
und älter

Montag	15.00-16.00
Mittwoch	15.00-16.00
Donnerstag	15.00-16.00
Samstag	10.30-11.30

- Voraussetzung: 25m ohne Auftriebshilfe schwimmen
- Freude an der Bewegung im Wasser wecken
- Erste Schwimmerfahrten sammeln
- Freude am Schwimmsport wecken
- Bewegungsgefühl im Wasser entwickeln
- Erste Schwimmarten lernen (Grundausbildung)
- **Trainingszeiten: Abweichungen in den Schulferien!
Ferientrainingspläne werden intern kommuniziert.**

Aufbaugruppe

2023/24 Jg. 2012
und jünger

Montag	15.30-17.00	Schwimmen
Mittwoch	15.30-17.00	Schwimmen & Landtraining
Donnerstag	15.30-17.00	Schwimmen
Samstag	09.00-10.30	Schwimmen

- Freude am Schwimmleistungssport entwickeln
- Erlernen aller Schwimmarten
- erste Wettkampferfahrungen sammeln
- Grundausbildung und „Learning to train“ – Grundlagentraining
- **Trainingszeiten: Abweichungen in den Schulferien!
Ferientrainingspläne werden intern kommuniziert.**

Trainingsgruppen & Zeiten 2023/24



Wettkampfgruppe CD

Montag	16.00-17.45	Schwimmen & Landtraining
Mittwoch	16.00-18.30	Schwimmen & Landtraining
Freitag	16.30-18.00	Schwimmen & Landtraining
Samstag	07.00-09.00	Schwimmen

- Heranführung an die Trainingsinhalte der Wettkampfgruppe AB
- Teilnahme an steirischen und nationalen Wettkämpfen
- „Learning & training to train“ („Grundlagen-“ & „Aufbautraining“)
- 2023/24 Jahrgang 2012 und jünger (max. 10 Plätze) **LEISTUNGSORIENTIERT***
- Trainingszeiten: Abweichungen zu Schulferien!
Ferientrainingspläne werden intern kommuniziert.
- Wettkampf-Termine sind auf der Homepage abrufbar bzw. werden intern kommuniziert.

Wettkampfgruppe AB

Montag	06.00-07.00 17.00-19.00	Schwimmen Schwimmen & Landtraining
Dienstag	selbstständig oder RLZ	Individuelle Einheit
Mittwoch	16.15-19.00	BOX & Schwimmen
Freitag	16.15-19.00	BOX & Schwimmen
Samstag	07.00-09.30	Schwimmen & Landtraining

- Heranführung an die Trainingsinhalte in einem Leistungszentrum
- Teilnahme an nationalen und internationalen Wettkämpfen
- „Training to train“ und „Training to compete“ („Aufbau-“ & „Anschlussstraining“)
- 2023/24 Jahrgang 2011 und älter (max. 10 Plätze) **LEISTUNGSORIENTIERT***
- Trainingszeiten: Abweichungen zu Schulferien!
Ferientrainingspläne werden intern kommuniziert.
- Wettkampf-Termine sind auf der Homepage abrufbar bzw. werden intern kommuniziert.

Wettkampfgruppen AB & CD

*leistungsorientiert bedeutet für uns...

Die Wettkampfgruppen AB & CD sind leistungsorientiert geführt. Wir haben in diesen Gruppen eine Trainings- & Wettkampf-Pflicht. Bei Verhinderungen bitten wir um rechtzeitige Mitteilung!

Wir erwarten die Bereitschaft zu wöchentlich 4 (CD) bzw. 5 (AB) gemeinsamen Trainingseinheiten, sowie die Bereitschaft zu gemeinsamen Blocktrainingseinheiten bzw. Trainingslehrgängen zu Ferienzeiten und das Absolvieren eines individuellen Ersatzprogramms in Ausnahmefällen.

Für den Verbleib in der Gruppe werden 80% Anwesenheit vorausgesetzt. Die Anwesenheitslisten werden monatlich prozentuell ausgewertet. Mehrtätige Schulausflüge und langfristige Krankheit werden aus der Statistik herausgerechnet.

Eine enge Zusammenarbeit von Sportler/in – Trainer/in – Eltern ist Voraussetzung, wie auch ein Bekenntnis zum Schwimmsport als Leistungssport mit dem Ziel der größtmöglichen sportlichen und persönlichen Weiterentwicklung.



Trainingsgruppen & Zeiten 2023/24



TA Jugend & Masters

T=Technik Lernen und Verbessern

A=Ausdauerprogramm alle 4 Lagen

Montag	18.00-18.30	Landtraining (für alle)
	18.30-19.30	Schwimmen (Technik & Ausdauer)
Mittwoch	19.00-20.00	Landtraining (für alle)
	20.00-21.00	Schwimmen (Ausdauer)
Samstag*	09.00-10.00	Schwimmen (Technik)
	*Oktober 2023 bis inkl. April 2024 10.00-11.00	Schwimmen (Ausdauer)

- **Technik Lernen und Verbessern:** Techniks Schulung und technikorientiertes Programm
- **Ausdauerprogramm:** Schwimmprogramm für Fortgeschrittene (alle 4 Lagen)
- Jugendliche und Masters absolvieren das Programm gemeinsam.
- **Trainingszeiten: Abweichungen zu Schulferien! Ferientrainingspläne werden intern kommuniziert.**
- „training for health & happiness“ / „training for personal win“
- 2023/24 Jahrgang 2011 und älter

Interesse am Nachwuchstraining?

Herzlich Willkommen zum
Schnuppertraining und zur
Vorbereitung zum Einstieg in die Basisgruppe!

04.09. / 06.09. / 07.09. je 14.45 Uhr

**Treffpunkt beim großen Spiegel im
Hallenbad.** 🏊 Schwimmtraining 🏊
zuerst Übungen über die Breite 😊
kein Stress, Kennenlernen und
Freude an der Bewegung im Wasser 😊
ENDE immer 16.00 Uhr

Eltern können gerne zuschauen; 🙏 kurze Hose oder
Badebekleidung (kein "Straßengewand") - lt. Aushang u.
Hygienevorschriften - gilt für jedes Training, bitte)

Grundsätzlich ist es das Ziel, dass die Kinder das Training ohne
Begleitpersonen absolvieren; individuelle Absprachen zum
Wohle des Kindes sind aber immer möglich u. wichtig!

Bitte Eintrittskarte für das Kind selbst lösen im Eingangsbereich;

20% Ermäßigung für Vereinsmitglieder auf Jahreskarten
(Mitteilung des Vereines bzw. der Stadtgemeinde)

INFO-Hotline Hubert Fessler, 0664/8787768
www.atus-knittelfeld-schwimmen.at

**Jetzt
Vereinsmitglied
werden!!!**



Schnuppertraining Herzlich Willkommen

Für Kinder ab 4-5 Jahren, die
bereits Rücken oder Brust
schwimmen können!

nach persönlicher Vereinbarung

Hubert Fessler, 0664/8787768

Bitte Eintritt an der Badekasse lösen,
ansonsten KEINE Kosten!

BEGLEITPERSONEN dürfen das Hallenbad nur in
Sportbekleidung oder Schwimmbekleidung betreten -
Straßenbekleidung ist verboten!

Mitzubringen sind:

Badehose bzw. geschlossener
Badeanzug für die Mädchen
(Kleidung muss einen
Kopfsprung ins Wasser ohne
Verrutschen überstehen).
Bei langen Haaren entweder
Badehaube oder Zopf gummi;
Schwimmbrille, idealerweise
eigene Flossen.

