



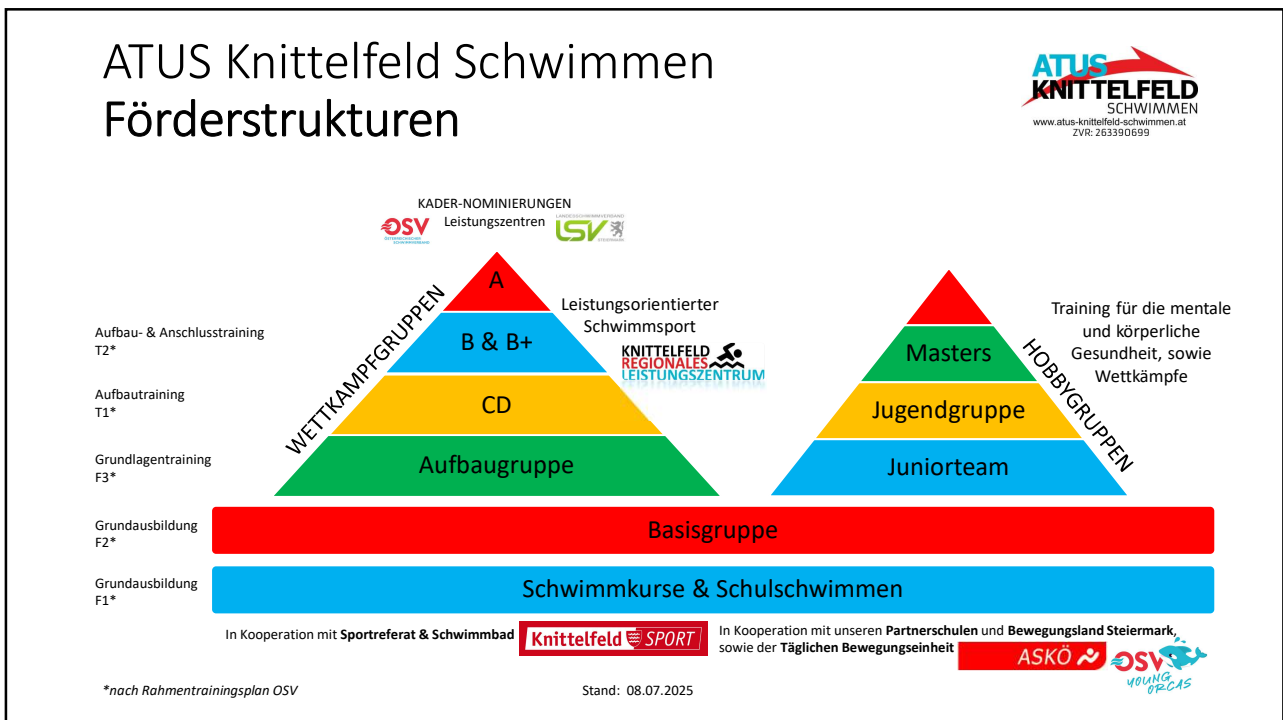


ATUS
KNITTelfELD
SCHWIMMEN

folge uns @aknswim @knittelfeldsport

www.atus-knittelfeld-schwimmen.at

WIR MACHEN DEN SCHWIMMSPORT IN
DER REGION ATTRAKTIV UND BIETEN
LEISTUNGSORIENTIERTES SCHWIMMEN



Trainingsgruppen & Zeiten 2025/26



Basisgruppe

Kindergarten- und
Volksschulkinder der
1. und 2. Klasse

Montag	14.00-15.00
Mittwoch	14.30-15.30
Donnerstag	14.00-15.00
Samstag	10.30-11.30

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

Aufbaugruppe

2025/26 Jg. 2016
und jünger

Montag	15.30-17.00
Mittwoch	15.00-16.30
Donnerstag	15.30-17.00
Samstag	09.00-10.30

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

Juniorteam

2025/26 Jg. 2014
und jünger

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

- Freude an der Bewegung im Wasser und am Schwimmsport fördern
- Bewegungsgefühl im Wasser verbessern
- Technik verbessern und Erlernen aller Schwimmarten
- Förderung der körperlichen und mentalen Gesundheit
- Hobbygruppe
- Trainingszeiten: Abweichungen in den Schulferien!**
Ferientrainingspläne werden intern kommuniziert.

Trainingsgruppen & Zeiten 2025/26



Wettkampfgruppe CD

Montag	16.00-17.30	Schwimmen & Landtraining
Mittwoch	16.00-18.30	Schwimmen & Landtraining
Freitag	16.30-18.30	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“)
- 2025/26 Jahrgang 2014 und jünger (max. 12 Plätze) **LEISTUNGSORIENTIERT**
- Trainingszeiten: Abweichungen zu Schulferien!**
Ferientrainingspläne werden intern kommuniziert.
- Wettkampf-Termine sind auf der Homepage abrufbar bzw. werden intern kommuniziert.**

*zusätzliche selbstständige Einheiten in besonderen Trainingswochen

**RLZ Training dienstags (MS Knittelfeld & BG/BRG Knittelfeld)

Wettkampfgruppe AB

Montag	06.00-07.00 17.00-19.45	Schwimmen Schwimmen & BOX
Mittwoch	16.15-19.00	BOX & Schwimmen
Freitag	17.00-19.00	Landtraining & 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-“ & „Anschlusstraining“)
- 2025/26 Jahrgang 2013 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.**

*zusätzliche selbstständige Einheiten in besonderen Trainingswochen

**RLZ Training dienstags (MS Knittelfeld & BG/BRG Knittelfeld)

Wettkampfgruppe B+

- Montags und Samstags Schwimm-Training mit der Wettkampfgruppe AB (+Sondertermine Kraft-Technik)
- Individuelle Einheiten in Abstimmung mit dem Trainerteam - selbstständig / mit dem RLZ / mit der Jugendgruppe des Vereines
- LEISTUNGSORIENTIERT**, es gelten die Regelungen der Wettkampfgruppe AB

Trainingsgruppen & Zeiten 2025/26



Jugendgruppe (2025/26 Jg. 2013 und älter) und Masters (25+)

Montag	18.00-18.30 18.30-19.30	Landtraining (für alle) Schwimmen (Technik & Ausdauer)
Mittwoch	19.00-20.00 20.00-21.00	Landtraining (für alle) Schwimmen (nur Ausdauer)
Samstag (Oktober bis inkl. April)	09.00-09.45 09.45-10.30	Schwimmen (Technik) Schwimmen (Ausdauer)
Samstag (Mai, Juni, September)	09.00-10.00	Schwimmen (für alle)

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

Wettkampfgruppen

LEISTUNGSORIENTIERT bedeutet für uns...

Die Wettkampfgruppen AB, B+, CD und Aufbaugruppe sind leistungsorientiert geführt. Wir haben in diesen Gruppen eine Trainings- & Wettkampf-Verpflichtung. Bei Verhinderungen bitten wir um rechtzeitige Mitteilung!

Wir erwarten die Bereitschaft zu wöchentlich 4 bis 6 gemeinsamen Trainingseinheiten, sowie die Bereitschaft zu gemeinsamen Blocktrainingseinheiten bzw. Trainingslehrgängen zu Ferienzeiten und das Absolvieren eines individuellen Ersatzprogramms bei vorab besprochenen Abwesenheiten.

Für den Verbleib in der jeweiligen 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.



ATUS Knittelfeld Schwimmen

Mitgliedsbeiträge Saison 2025/26

**Basisgruppe, Aufbaugruppe, Juniorteam, Wettkampfgruppen AB und CD:**

285€ Saisonbeitrag bei Zahlung im September

(oder jeweils 100€ im September, Dezember und März)

Wettkampfgruppe B+, Jugendgruppe, Masters, LZ- & externe Schwimmer/innen:

225€ Saisonbeitrag bei Zahlung im September

(oder jeweils 80€ im September, Dezember und März)

Die Rechnungen werden per App (EasyVerein) und E-Mail ausgestellt.

Der Schwimmbadeintritt muss selbst bezahlt werden.

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

Stand 08.07.2025