



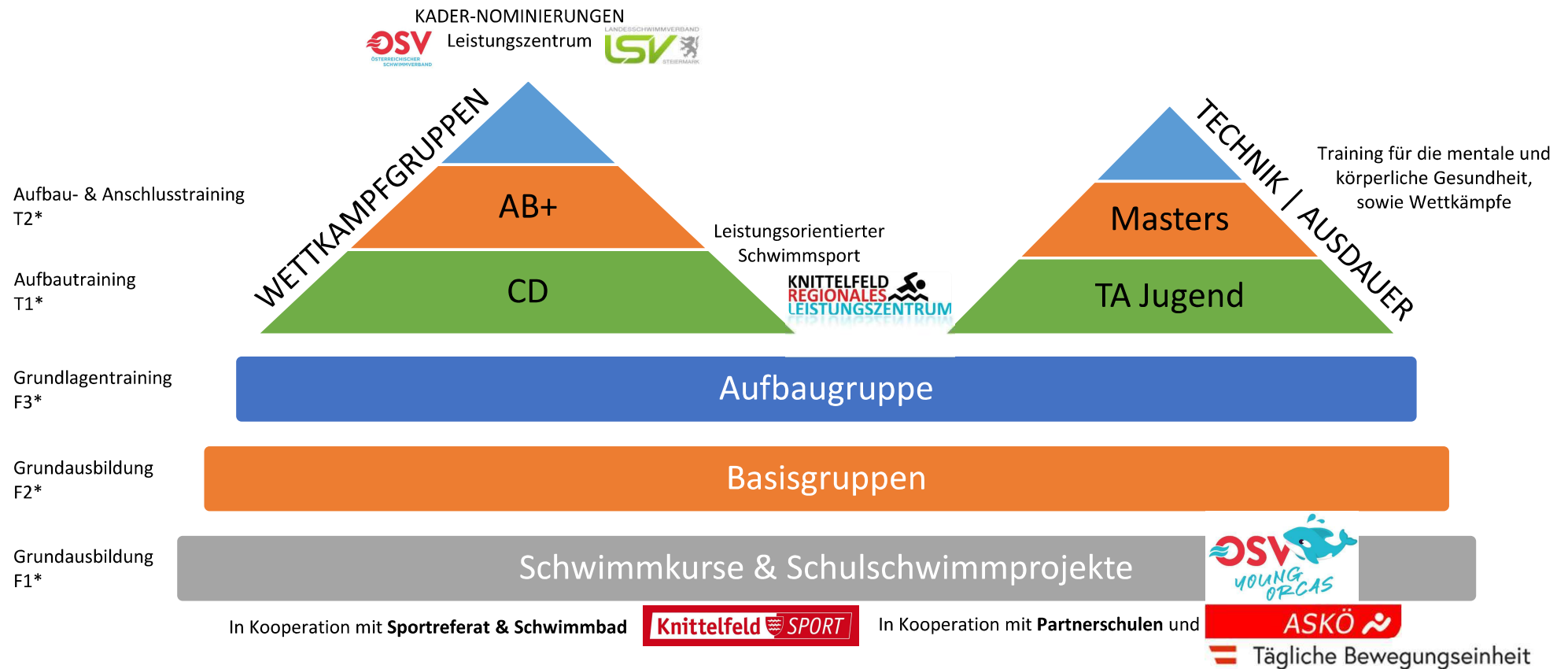
ATUS
KNITTelfELD
SCHWIMMEN

folge uns @aknswim  
#knittelfeldsport

www.atus-knittelfeld-schwimmen.at

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

ATUS Knittelfeld Schwimmen Förderstrukturen



*nach Rahmentrainingsplan OSV

Stand: 20.01.2025

Trainingsgruppen & Zeiten 2024/25



Basisgruppe 1

Kindergarten-Kinder und
1. Klasse Volksschule

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

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

Basisgruppe 2

Montag	15.00-16.00
Mittwoch	15.00-17.00 Schwimmen & Landtraining
Donnerstag	15.00-16.00
Samstag	10.30-11.30

- 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.

Aufbaugruppe 2024/25 Jg. 2014 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

Trainingsgruppen & Zeiten 2024/25



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“)
- 2024/25 Jahrgang 2013 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.

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-“ & „Anschlusstraining“)
- 2024/25 Jahrgang 2012 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 2024/25

TA Gruppen Jugend & Masters (25+)

T=Technik Lernen und Verbessern

A=Ausdauerprogramm alle 4 Lagen

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 (Ausdauer)
Samstag (Oktober bis inkl. April)	09.00-10.00 10.00-11.00	Schwimmen (Technik) Schwimmen (Ausdauer)
Samstag (Mai, Juni, September)	09.00-10.00	Schwimmen (für alle)

- **Technik Lernen und Verbessern:** Technikschiulung 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“
- 2024/25 Jahrgang 2012 und älter

ATUS Knittelfeld Schwimmen

Mitgliedsbeiträge 2024/25



Mitgliedsbeiträge – TRIMESTER-Beitrag (3x pro Jahr)

① September-Dezember | ② Jänner-März | ③ April-Juli

Beitragshöhe

- Basisgruppen, Aufbaugruppe, Wettkampfgruppe AB & CD: ①②③ je 100€ (gesamt 300€ pro Saison)
- TA Jugendgruppe, Masters: ①②③ je 80€ (gesamt 240€ pro Saison)
- LZ- & externe Schwimmer/innen, Gruppe B+: ①②③ je 80€ (gesamt 240€ pro Saison)

Die Rechnungen werden jeweils im **September, Jänner und April** ausgestellt.

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

Der Schwimmbadeintritt muss selbst bezahlt werden.

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

Stand 05.09.2024