



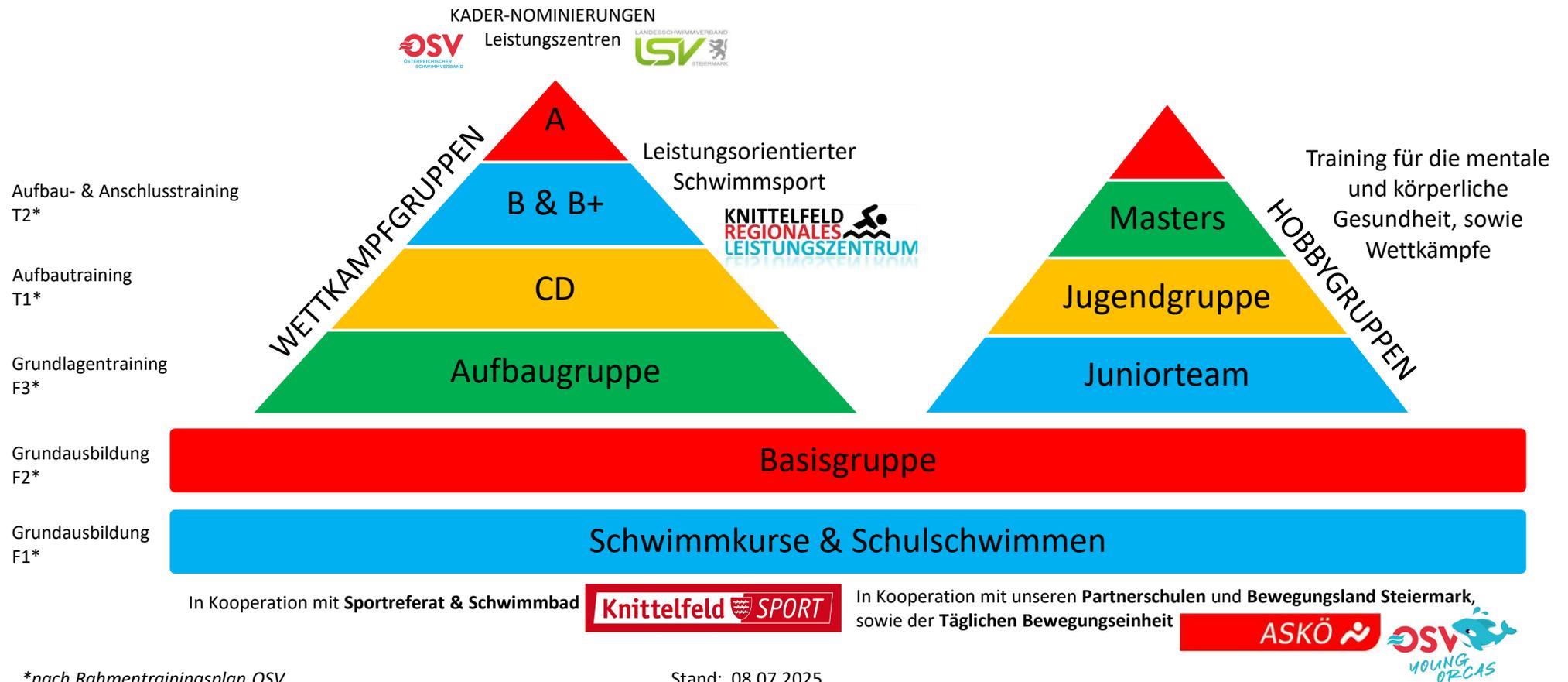
ATUS
KNITTELFELD
SCHWIMMEN

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: 08.07.2025

Trainingsgruppen & Zeiten 2025/26



Basisgruppe

Kindergarten- und
Volksschulkinder

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€)

ATUS Knittelfeld Schwimmen

Vereinsrekorde Kurzbahn (Stand 02.08.2025)



Kurzbahn (25m) - weiblich						Kurzbahn (25m) - männlich					
Strecke	Schwimmerin	Jahrgang	Zeit	Ort	Datum	Strecke	Schwimmer	Jahrgang	Zeit	Ort	Datum
50F	Lena Wieser	2004	27.10	Graz	3/2021	50F	Christoph Mühlhans	2000	23.48	Bayreuth	12/2016
100F	Lena Wieser	2004	59.77	Graz	2/2022	100F	Christoph Mühlhans	2000	51.49	Graz	11/2016
200F	Pia Fessl	2006	2:12.68	Graz	3/2021	200F	Alexander Hölbling	2001	1:52.56	Graz	11/2018
400F	Pia Fessl	2006	4:43.18	Graz	11/2021	400F	Alexander Hölbling	2001	4:06.13	Graz	11/2018
800F	Pia Fessl	2006	9:49.42	Graz	2/2022	800F	Simon Fessl	1999	9:11.90	Graz	2/2016
1500F	Stefanie Peinhopf (Mitterbacher)	1991	20:06.73	Graz	6/2008	1500F	Simon Fessl	1999	17:22.27	Graz	2/2018
50B	Pia Fessl	2006	34.24	Graz	11/2019	50B	Alexander Hölbling	2001	29.61	Graz	2/2020
100B	Pia Fessl	2006	1:14.20	Graz	3/2021	100B	Alexander Hölbling	2001	1:04.69	Rif	2/2020
200B	Pia Fessl	2006	2:42.11	Graz	3/2021	200B	Simon Fessl	1999	2:26.55	Graz	2/2018
50R	Joanna Brandner	2001	29.89	Graz	2/2018	50R	Lukas Milcher	2001	25.99	Graz	11/2018
100R	Joanna Brandner	2001	1:04.02	Dornbirn	3/2017	100R	Lukas Milcher	2001	55.44	Graz	11/2018
200R	Joanna Brandner	2001	2:19.05	Graz	2/2017	200R	Lukas Milcher	2001	2:01.34	Graz	11/2018
50S	Lena Wieser	2004	29.98	Graz	1/2022	50S	Lukas Milcher	2001	25.44	Graz	11/2018
100S	Lisa Eckstein	2001	1:07.94	Graz	2/2019	100S	Alexander Hölbling	2001	55.79	Graz	12/2019
200S	Lisa Eckstein	2001	2:31.88	Graz	11/2018	200S	Simon Fessl	1999	2:10.22	Graz	2/2017
100LA	Pia Fessl	2006	1:08.37	Graz	12/2021	100LA	Alexander Hölbling	2001	56.45	Graz	12/2019
200LA	Pia Fessl	2006	2:31.29	Graz	12/2021	200LA	Alexander Hölbling	2001	2:04.64	Graz	2/2019
400LA	Pia Fessl	2006	5:18.29	Graz	12/2021	400LA	Simon Fessl	1999	4:40.21	Graz	11/2018

ATUS Knittelfeld Schwimmen

Vereinsrekorde Langbahn (Stand 02.08.2025)



Langbahn (50m) - weiblich					
Strecke	Schwimmerin	Jahrgang	Zeit	Ort	Datum
50F	Lena Wieser	2004	27.66	Wien	04/2022
100F	Lena Wieser	2004	1:01.01	Wels	8/2021
200F	Pia Fessl	2006	2:13.83	Wien	04/2022
400F	Stefanie Peinhopf (Mitterbacher)	1991	4:48.26	Wien	7/2007
800F	Pia Fessl	2006	9:57.36	Kapfenberg	06/2022
1500F	Stefanie Peinhopf (Mitterbacher)	1991	20:13.41	Bad Radkersb.	7/2008
50B	Pia Fessl	2006	34.89	Graz	8/2020
100B	Pia Fessl	2006	1:15.63	Graz	8/2020
200B	Pia Fessl	2006	2:50.48	Linz	10/2019
50R	Lena Wieser	2004	31.55	Graz	8/2020
100R	Joanna Brandner	2001	1:06.75	Graz	4/2016
200R	Joanna Brandner	2001	2:28.29	Graz	4/2017
50S	Lena Wieser	2004	29.83	Wien	04/2022
100S	Lisa Eckstein	2001	1:08.94	Kapfenberg	7/2018
200S	Lisa Eckstein	2001	2:35.62	Graz	4/2018
200LA	Pia Fessl	2006	2:34.70	St. Pölten	7/2021
400LA	Pia Fessl	2006	5:30.43	Győr	12/2021

Langbahn (50m) - männlich					
Strecke	Schwimmer	Jahrgang	Zeit	Ort	Datum
50F	Alexander Hölbling	2001	24.24	Sursee	4/2019
100F	Christoph Mühlhans	2000	52.61	St. Pölten	7/2016
200F	Alexander Hölbling	2001	1:55.22	Stockholm	4/2018
400F	Alexander Hölbling	2001	4:08.50	Kapfenberg	7/2018
800F	Felix Müller	2002	9:01.85	Graz	8/2020
1500F	Felix Müller	2002	17:11.90	Graz	8/2020
50B	Alexander Hölbling	2001	31.23	Linz	10/2019
100B	Alexander Hölbling	2001	1:09.73	Linz	10/2019
200B	Emil Fessl	2009	2:34.89	Kapfenberg	07/2025
50R	Lukas Milcher	2001	27.79	Graz	3/2018
100R	Lukas Milcher	2001	59.09	Graz	3/2018
200R	Lukas Milcher	2001	2:10.90	Graz	7/2018
50S	Lukas M./Christoph M.	2001/00	25.91	Graz/Den Haag	10/18 5/16
100S	Alexander Hölbling	2001	57.37	Innsbruck	8/2019
200S	Simon Fessl	1999	2:15.59	Kapfenberg	7/2016
200LA	Alexander Hölbling	2001	2:06.57	Graz	4/2019
400LA	Simon Fessl	1999	4:49.42	Kapfenberg	7/2018





Whirlphoto



Whirlphoto

