



Alle Bilder: © GEPA

Infofolder

Duale Karriere

im



NLZ
STEIERMARK

Aktuelle „Stars“ aus dem NLZ-Steiermark



Jan Hercog

Teilnehmer Olympische Spiele Paris 2024

Sportart: Schwimmen

Absolvent

Lenia Standfest

Teilnehmerin U18 EM 2024 in Banská Bystrica

Steirische Rekordhalterin 100m Sprint U20

Sportart: Leichtathletik

Schülerin



Sarah Schober

Teilnehmerin Olympische Spiele Paris 2024

Sportart: Golf

Absolventin

Kevin Masser

Weltmeister U19 Pointfighting

Weltcupsieger 2024

Sportart: Kickboxen

Schüler



Dariush Lotfi

Europameister 10m Synchro

Sportart: Wasserspringen

Absolvent

Du bist aktive/r NachwuchsleistungssportlerIn, brennst für deinen Sport und möchtest Leistungssport und Ausbildung vereinen? Dann bist DU bei uns genau richtig!

Hol dir alle Infos unter: <http://www.nlzsteiermark.at>



Unser Ziel...

... ist es, jungen Leistungssportlerinnen und -sportlern die Möglichkeit einer dualen Ausbildung (Sport & Schule) zu bieten und sie unter **optimalen Schul- und Trainingsumfeldbedingungen** an die internationale Spitze heranzuführen.



Möglichkeiten der Umfeldbetreuung Leistungssport:

Ø **Koordinations- und Athletiktraining**

- geführte Einheiten in Kraft-, Koordinations-, Schnelligkeits-, Ausdauer-, Yoga- und Beweglichkeitstraining 3x wöchentlich im Rahmen des Frühtrainings am Di, Mi & Do
- 5 x wöchentlich individuelle Trainingsmöglichkeiten neben den Frühtrainings auch nachmittags

Ø **sportwissenschaftliche Maßnahmen**

- Trainingsplanung und -analyse
- individuelle Kraft-, Koordinations-, Schnelligkeits-, Ausdauer und Beweglichkeitsprogramme
- Belastungs- und Beanspruchungsdiagnostik
- Beratungsgespräche



Ø **sportmedizinische Maßnahmen**

- sport- und leistungsmedizinische Untersuchungen sowie Sporttauglichkeit zum Selbstkostenpreis
- Kooperationsmöglichkeit mit der Sportambulanz des Univ. Klinikum Graz

Ø **sportmotorische Leistungsdiagnostik**

- sportmotorische Fähigkeitstests
- Muskelleistungsdiagnostik, trainingsbegleitende Tests, Feldtests



Ø **sportpsychologische Maßnahmen**

- Österreichweit standardisiertes Modulsystem im Zuge des Schulunterrichts

Ø **Ernährungsberatung, -diagnose und -begleitung**

- Modulsystem und Workshops zur Sporternährung im Zuge des Schulunterrichts
- Möglichkeit von Einzel- und Individualberatungen



Ø **Regenerative Maßnahmen**

- Physiotherapie (Selbstkostenanteil nach Abrechnung mit ÖGK wird übernommen)
- Massage (direkt im Haus; aktuell € 5,- Selbstbehalt pro Massage)

Ø **Sportartübergreifende Trainingslehrgänge**

Ø **Anti-Doping Präventionsprogramm seitens NADA Austria**

Ø **NLZ-Bekleidungsaktionen**



Ausbildungsmöglichkeiten

Mit dem neunten Schuljahr bzw. mit 14 Jahren gilt es die Weichen für die weitere Zukunft zu stellen. Für sportliche Talente gibt es, je nach Interessen mehrere Möglichkeiten die schulische oder berufliche Ausbildung mit Leistungssport zu kombinieren. Im wesentlichen haben alle eines gemeinsam: **Optimaler, auf den Sport abgestimmter Ablauf mit gestreckten Ausbildungszeiten, Förderstunden und Lernpaketen, sportliche Freistellungen sowie eine individuelle Betreuung.** Voraussetzung für eine Aufnahme sind neben der sportlichen Eignung die regulären schulischen Aufnahmekriterien für die gewählte Form. Für den Standort Graz stehen in Kooperation mit dem Nachwuchsleistungssportzentrum Steiermark folgende Ausbildungspartner zu Auswahl:



Bildungsanstalt BORG für Leistungssport

Ausbildungsdauer: 5 Jahre

Abschluss: Matura / Reifeprüfung

Standort & Kontakt: 8010 Graz, Monsbergergasse 16

www.borg1.at

Bildungsanstalt HAS für Leistungssport

Ausbildungsdauer: 4 Jahre

Abschluss: Handelsschulabschluss mit dem Fachbereich Sport- und Eventmanagement

Standort & Kontakt: 8010 Graz, Grazbachgasse 71 www.grazbachgasse.at



Lehre und Leistungssport

Ausbildungsdauer: individuelle Verlängerung der Lehrzeit (max. 18 Monate)

Abschluss: Lehrabschluss

Standort & Kontakt: 8010 Graz, Körblergasse 111/113

www.wko.at/service/stmk/

Wirtschaftskammer

www.nlzsteiermark.at

Internate

Um Höchstleistungen erbringen zu können, bedarf es auch ein passendes Umfeld. Dazu gehört für Sportler:innen, die ihren Hauptwohnsitz außerhalb einer täglich zumutbaren Distanz zu Schul- und Trainingsstätten haben, auch eine **passende Wohnmöglichkeit**. Für den Standort Graz stehen folgende Wohnmöglichkeiten mit modernen Zimmern in unterschiedlichen Kategorien zu Verfügung:



Kolpinghaus Graz

<http://www.kolping-graz.at>



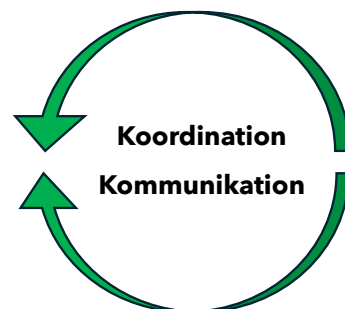
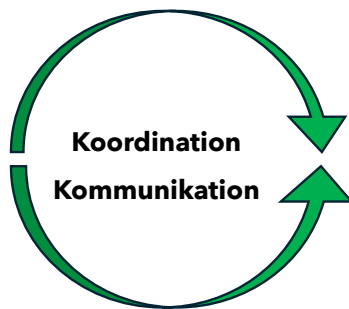
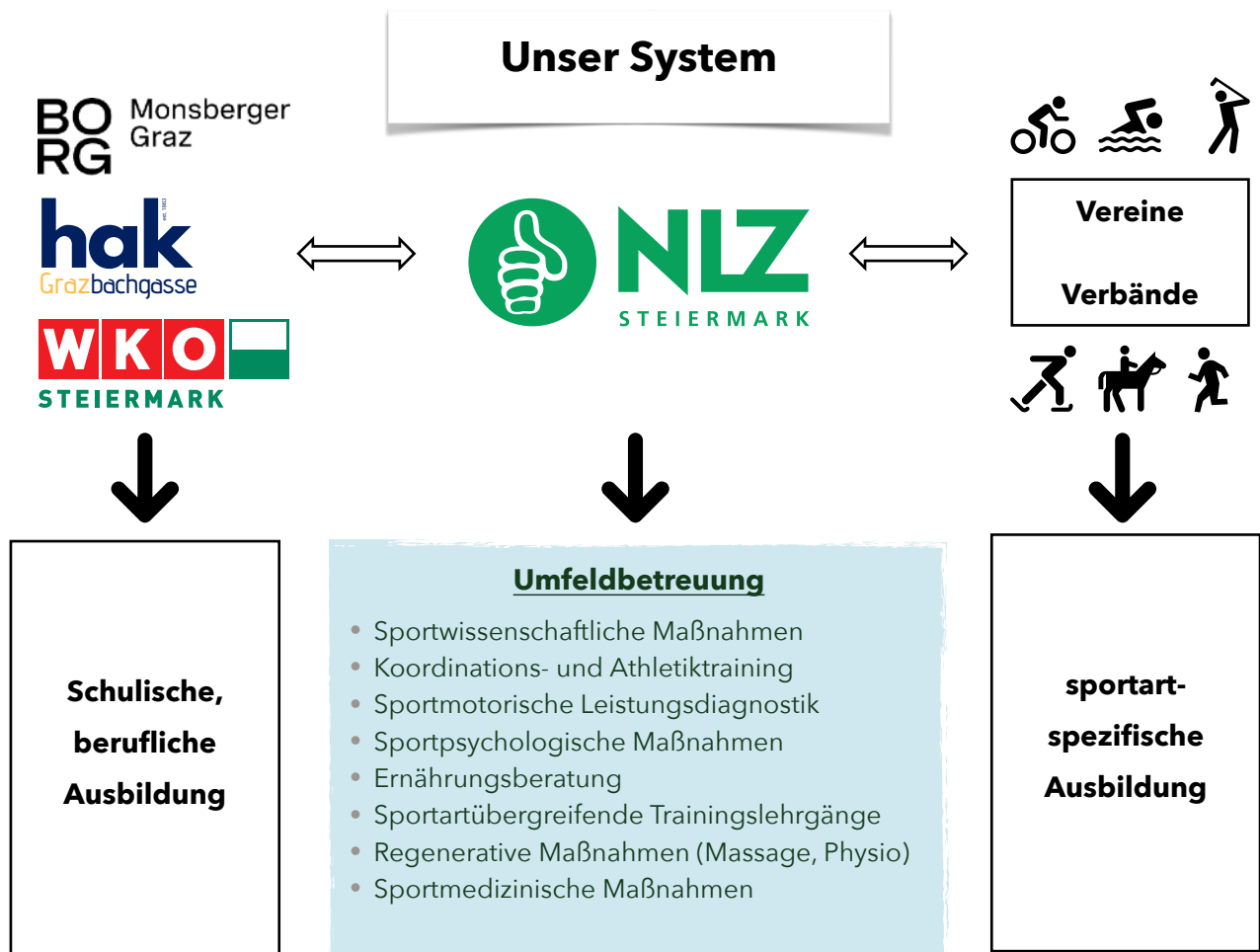
Landesjugendhaus Schießstattgasse

www.jhschies@stmk.gv.at



Internat HIB Liebenau

<https://www.hib-liebenau.at/index.php/internat>

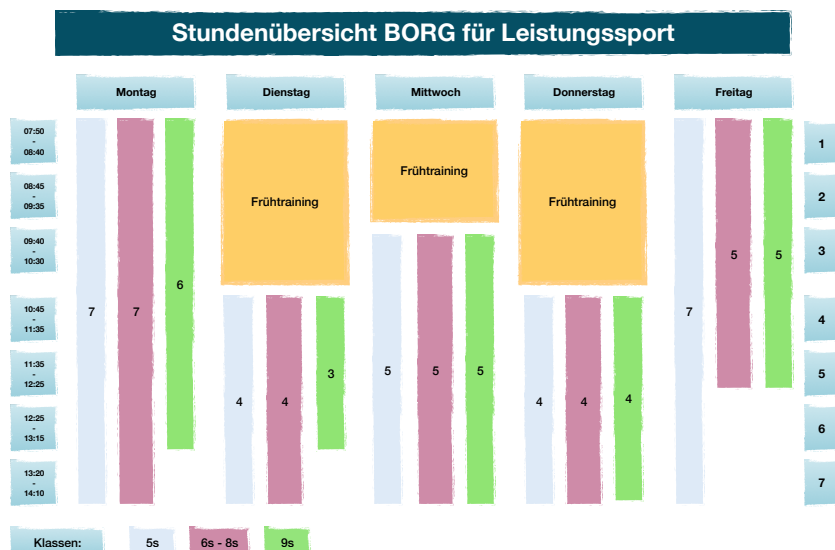


Wochenplan Leistungssport

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1. Stunde	BSP 5./6. Klasse	Schnelligkeit	Koordination	Koordination	07:50 - 09:40
2. Stunde		Yoga	Yoga	Yoga	
3. Stunde	Unterricht	Kraftkammer (Individualtraining)	Unterricht	Kraftkammer (Individualtraining)	09:40 - 10:45
4. / 5. / 6. / 7. Stunde					
8. / 9. Stunde	Kraftkammer (Individualtraining)	Kraftkammer (Individualtraining)	Kraftkammer (Individualtraining)	Kraftkammer (Individualtraining)	10:45 - 14:10
					14:10 - 16:00

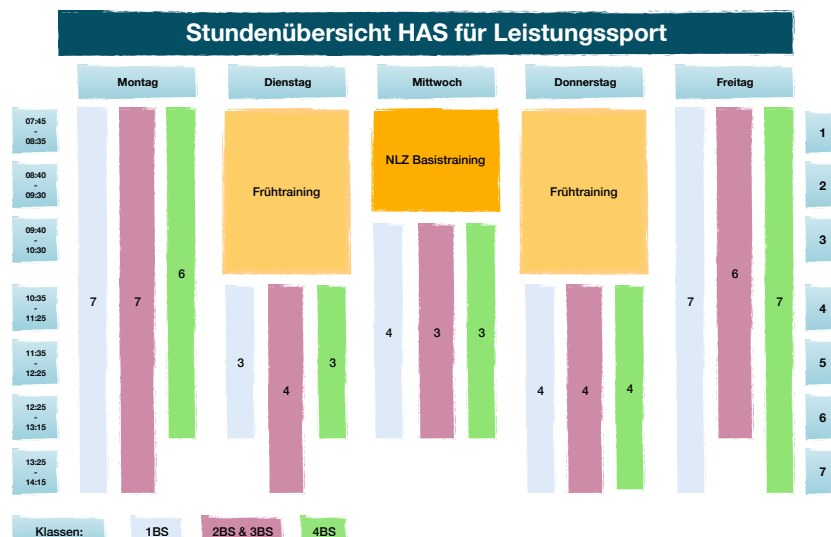
Studentafel BORG für Leistungssport

Unterrichtsgegenstände	Klasse 5. 6. 7. 8. 9.					
Schularbeitengegenstände						
Deutsch	3	3	2	3	3	14
Mathematik	3	3	2	3	3	14
Englisch - erste lebende Fremdsprache	3	3	2	3	3	14
Latein / Französisch - zweite lebende Fremdsprache	3	3	3	3	0	12
Sportkunde	2	2	2	2	2	10
Pflichtgegenstände						
Religion / Ethik	2	2	2	1	1	8
Geschichte und politische Bildung	0	2	2	2	0	6
Geographie und Wirtschaftsbildung	0	2	2	2	0	6
Biologie und Umweltbildung	2	0	2	0	2	6
Chemie	0	0	0	2	2	4
Physik	0	2	2	1	0	5
Psychologie und Philosophie	0	0	0	2	2	4
Musikerziehung	2	0	0	0	0	2
Bildnerische Kunst und Gestaltung	2	0	0	0	0	2
Informatik	2	0	0	0	0	2
Rhetorik und Kommunikation	0	0	1	1	1	3
Musikerziehung / Kunst und Gestaltung (Wahlmöglichkeit)	0	2	1	1	0	4
Bewegung und Sport	2	0	0	0	0	2
Wahlpflichtfach	0	2	2	0	0	4
Gesamt	26	26	25	26	19	122
Basistraining durch Sportpartner	0	2	2	2	2	8
Gesamtwochenstundenzahl Schule	26	28	27	28	21	130



Studentafel HAS für Leistungssport

Unterrichtsgegenstände	Klasse	1.	2.	3.	4.	
Sprachkompetenz						
Deutsch		3	3	3	3	12
Englisch einschließlich Wirtschaftssprache		2	2	2	3	9
Sozialkompetenz						
Religion		2	2	1	1	6
Persönlichkeitsentwicklung und soziale Kompetenz		2	1	1	1	5
Wirtschaftskompetenz						
Betriebswirtschaft, Wirtschaftliches Rechnen, Rechnungswesen		2	2	2	2	8
Betriebswirtschaftliche Übungen einschließlich Übungsfirma, Projektmanagement und Projektarbeit		3	3	2	5	13
Officemanagement und angewandte Informatik		4	2	2	3	11
Kundenorientierung und Verkauf		-	1	-	-	1
Gesellschaft und Umwelt						
Volkswirtschaft und Recht		-	-	2	-	2
Politische Bildung und Zeitgeschichte		1	2	1	-	4
Geographie (Wirtschaft- und Kulturräume)		2	2	-	-	4
Angewandte Naturwissenschaften und Warenlehre		-	2	2	-	4
Schultypenbildende Fächer						
Sport- und Eventmanagement		-	-	3	3	6
Sportkunde		2	2	2	2	8
Gesamtwochenstundenzahl		23	23	24	23	93
Pflichtpraktikum						150



Das NLZ ist als offizielles Nachwuchskompetenzzentrum des Bundes der steirische Ansprechpartner in allen Belangen der dualen Karriere (Spitzensport & Ausbildung).

Durch die enge Zusammenarbeit werden die Generalziele, die nachhaltige, individuelle, interdisziplinäre und sportwissenschaftliche Begleitung sowie eine umfassende Trainingsumfeldbetreuung im Verbund Ausbildung und Leistungssport durch ausgewiesene Fachleute gewährleistet. Gleichzeitig erhalten junge Talente eine behutsame und entwicklungsgerechte Vorbereitung auf sportliche Spitzenleistungen bei Gewährleistung eines optimalen Ausbildungsabschlusses.

In der Zusammenarbeit mit unseren Partnern und allen Beteiligten übernimmt das Nachwuchsleistungszentrum Steiermark das Konditionstraining sowie die Gesamtverantwortung in der dualen Ausbildung der betreuten Talente. Die sportartspezifische Ausbildung und Weiterentwicklung obliegt dem jeweiligen Verband.



Unsere Partner:



Steirischer Fechtverband



Voraussetzung für die Unterstützungen und Inanspruchnahme der unten gelisteten Leistungen ist eine verpflichtende Mitgliedschaft im Betreuungsverein „Leistungsmodell Sport-BORG-Graz“ sowie ein inhaltliches Bekenntnis und die verpflichtende Teilnahme an den jeweils geplanten Maßnahmen.

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beinhaltet alle unten gelisteten Leistungen sowie auch die Lizenz für unsere Trainingsinteraktionssoftware und beträgt € 350,-