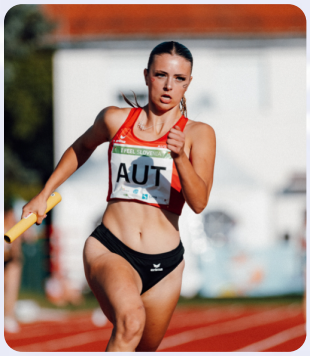
NLZ STEIERMARK

DUALE KARRIERE

IM NLZ STEIERMARK

Infofolder 2026/27 · BORG Monsberger & HAK/HAS Grazbachgasse & Lehre und Leistungssport







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.

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

WWW.NLZSTEIERMARK.AT

UMFELDBETREUUNG

Athletik & Koordination
Sportwissenschaft
Leistungsdiagnostik
Sportmedizin
Sportpsychologie
Ernährung
Regeneration

Alle Bilder: © GEPA pictures

Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark Sport
Bundes-Sport GmbH
MEDICAL ATHLETIC CREW
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

UMFELDBETREUUNG

Das bekommst du im NLZ Steiermark

1 Koordinations- und Athletiktraining

Geführte Einheiten in Kraft, Koordination, Schnelligkeit, Ausdauer, Yoga und Beweglichkeit, dreimal wöchentlich im Rahmen des Frühtrainings.

2 Sportwissenschaftliche Maßnahmen

Trainingsplanung und -analyse, individuelle Programme, Belastungs- und Beanspruchungsdiagnostik, Beratungsgespräche.

3 Sportmotorische Leistungsdiagnostik

Sportmotorische Fähigkeitstests, Muskelleistungsdiagnostik, trainingsbegleitende Tests und Feldtests.

4 Sportmedizinische Maßnahmen

Untersuchungen und Sporttauglichkeit zum Selbstkostenpreis, Kooperation mit der Sportambulanz des Univ. Klinikum Graz.

5 Sportpsychologische Maßnahmen

Österreichweit standardisiertes Modulsystem im Zuge des Schulunterrichts.

6 Ernährungsberatung und -begleitung

Modulsystem und Workshops zur Sporternährung im Schulunterricht, dazu Einzel- und Individualberatungen.

7 Regenerative Maßnahmen

Physiotherapie

Massage

8 Sportartübergreifende Lehrgänge

Mehrtägige Lehrgänge über Sportartgrenzen hinweg, Anti-Doping-Prävention der NADA Austria und NLZ-Bekleidungsaktionen.

Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark Sport
Bundes-Sport GmbH
MEDICAL ATHLETIC CREW
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

ATHLETIKTRAINING

Kraft, Schnelligkeit, Koordination, Ausdauer, Beweglichkeit

Der Kern der Umfeldbetreuung ist das Athletiktraining. Es ist fix im Wochenplan verankert, findet im Verbund mit Schule und Verein statt und bleibt über das ganze Schuljahr an denselben Zeiten.

TRAININGSUMFANG

- 3x wöchentlich im Rahmen des Frühtrainings am Di, Mi & Do
  - geführte Einheiten in Kraft-, Koordinations-, Schnelligkeits-, Ausdauer-, Yoga- und Beweglichkeitstraining
- 5x wöchentlich individuelle Trainingsmöglichkeiten neben den Frühtrainings auch nachmittags
- fixe Verankerung im Stundenplan, dadurch planbar für Schule, Verein und Verband

Trainingsschwerpunkte

- Kraft und Kraftkammer
- Schnelligkeit
- Koordination
- allgemeines Athletiktraining
- Krafteinstieg für Neuzugänge
- Beweglichkeit

Prävention & Regeneration

- Stabilisation und Mobilisation
- Yoga
- Massage direkt im Haus
- Physiotherapie über Kooperationen
- Wachstums- und Belastungssteuerung



Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark Sport
Bundes-Sport GmbH
MEDICAL ATHLETIC CREW
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

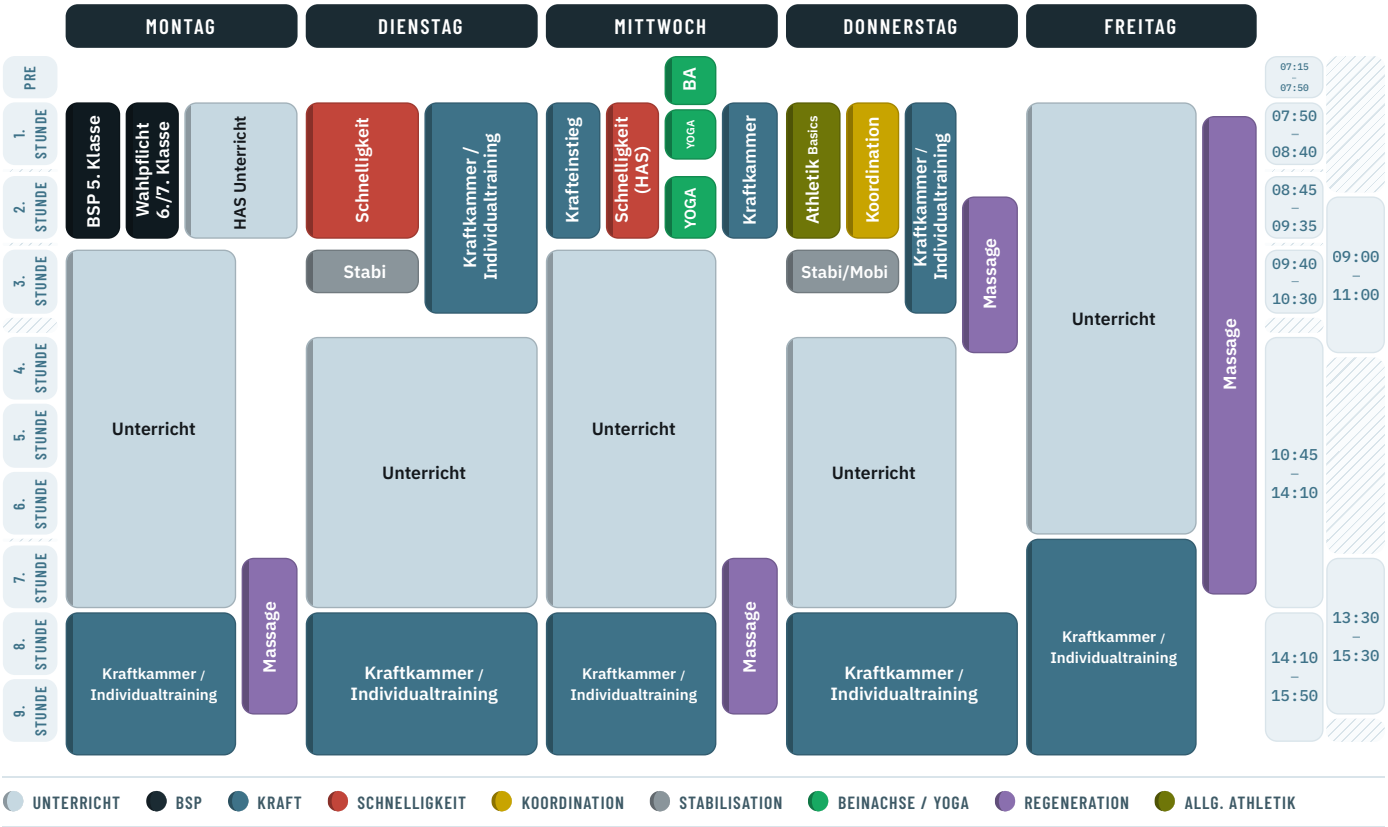
WOCHENPLAN

Leistungssport BORG / HAS · Überblick 2026/27

Die Trainingszeiten sind fix im Stundenplan verankert und bleiben dadurch über das ganze Schuljahr gleich.

WOCHENPLAN LEISTUNGSSPORT ÜBERBLICK BORG/HAS

NLZ STEIERMARK



NLZ Steiermark · BORG Monsberger / HAK Grazbachgasse

Frühtraining

Dienstag, Mittwoch und Donnerstag: Schnelligkeit, Koordination, Krafteinstieg, Yoga und Athletik-Basics. Am Montag steht BSP bzw. Wahlpflicht im Plan.
Mittwoch: Schnelligkeit in der HAK Grazbachgasse alle anderen Einheiten: Borg Monsbergergasse

Individualtraining

Kraftkammer täglich am Nachmittag,
dazu Massage- und Regenerationsfenster an vier Tagen der Woche.
Stabilisation und Mobilisation ergänzen die Vormittage.

VERBINDLICH FÜR SCHULE, VEREIN UND VERBAND

Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark
Bundes-Sport GmbH
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

SPORTWISSENSCHAFT

Trainingssteuerung und Leistungsdiagnostik

Training wird im NLZ nicht geschätzt, sondern gemessen. Sportwissenschaft, Leistungsdiagnostik und Sportmedizin greifen ineinander und liefern die Grundlage für jede Trainingsentscheidung.

SPORTWISSENSCHAFTLICHE MAßNAHMEN

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

SPORTMOTORISCHE LEISTUNGSDIAGNOSTIK

- sportmotorische Fähigkeitstests
- Muskelleistungsdiagnostik
- trainingsbegleitende Tests und Feldtests

SPORTMEDIZINISCHE MAßNAHMEN

- sport- und leistungsmedizinische Untersuchungen
- Kooperationsmöglichkeit Univ. Klinikum Graz

Laktatstufentest/Herzfrequenzmessung

140,- EUR für interne / 190,- EUR für externe AthletInnen

Belastungs-EKG

150,- EUR für externe AthletInnen



Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark
Bundes-Sport GmbH
MEDICAL ATHLETIC CREW
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

KOPF & KÖRPER

Sportpsychologie, Ernährung, Regeneration

Leistung entsteht nicht nur im Training. Mentale Betreuung, Ernährung und Regeneration sind im NLZ fixe Bestandteile der Woche und laufen überwiegend im Zuge des Schulunterrichts.

SPORTPSYCHOLOGIE

Österreichweit standardisiertes Modulsystem zum mentalen Training, das im Zuge des Schulunterrichts umgesetzt wird. Individualtermine gibt es in Krisenfällen.

ERNÄHRUNG

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

REGENERATION

- Physiotherapie (50% Selbstkostenanteil)
- Massage (Gratis für NLZ Mitglieder)

UND AUßERDEM

- sportartübergreifende Trainingslehrgänge
- Anti-Doping-Präventionsprogramm seitens NADA Austria
- NLZ-Bekleidungsaktionen



Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark Sport
Bundes-Sport GmbH
MEDICAL ATHLETIC CREW
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

AUSBILDUNG

Schule, Lehre und Leistungssport in Graz

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: ein optimaler, auf den Sport abgestimmter Ablauf mit gestreckten Ausbildungszeiten, Förderstunden und Lernpaketen, sportlichen Freistellungen sowie einer individuellen Betreuung.

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

VORAUSSETZUNG: SPORTLICHE EIGNUNG UND DIE REGULÄRE SCHULISCHE AUFNAHME



Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark Sport
Bundes-Sport GmbH
MEDICAL ATHLETIC CREW
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

UMFELD & SYSTEM

Internate und Zusammenspiel der Partner

Um Höchstleistungen erbringen zu können, bedarf es auch eines passenden Umfelds. Dazu gehört für Sportler:innen, die ihren Hauptwohnsitz außerhalb einer täglich zumutbaren Distanz zu Schul- und Trainingsstätten haben, auch eine passende Wohnmöglichkeit.

INTERNATE IN GRAZ

Kolpinghaus
Graz
www.kolping-graz.at

Landesjugendhaus
Schießstattgasse
jhschies@stmk.gv.at

Internat HIB
Liebenau
www.hib-liebenau.at

UNSER SYSTEM

Schule & Lehre
BORG Monsberger
HAK Grazbachgasse
WKO Steiermark

NLZ Steiermark
Umfeldbetreuung
Konditionstraining
Gesamtverantwortung

Vereine & Verbände
sportartspezifische Ausbildung und Weiterentwicklung

Koordination und Kommunikation zwischen allen Beteiligten sind die Basis des Modells.



Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark Sport
Bundes-Sport GmbH
MEDICAL ATHLETIC CREW
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

MITGLIEDSCHAFT

Voraussetzungen, Beitrag und Kontakt

Das NLZ ist als offizielles Nachwuchskompetenzzentrum des Bundes der steirische Ansprechpartner in allen Belangen der dualen Karriere (Spitzensport & Ausbildung). Durch die enge Zusammenarbeit werden eine nachhaltige, individuelle und sportwissenschaftliche Begleitung sowie eine umfassende Trainingsumfeldbetreuung im Verbund Ausbildung und Leistungssport durch ausgewiesene Fachleute gewährleistet.

Das Nachwuchsleistungszentrum Steiermark übernimmt das Konditionstraining sowie die Gesamtverantwortung in der dualen Ausbildung der betreuten Talente. Die sportartspezifische Ausbildung und Weiterentwicklung obliegt dem jeweiligen Verband.

MITGLIEDSCHAFT

- inhaltliches Bekenntnis und verpflichtende Teilnahme an den jeweils geplanten Maßnahmen
- der Jahresbeitrag beinhaltet alle Leistungen sowie die Lizenz für unsere Trainingsinteraktionssoftware
- Versicherung bei Unfall
  (sofern BSO-Unfallversicherung angewandt werden kann)
  Selbstbehalt € 50,– wird vom Verein übernommen

ALLE INFOS UND ANSPRECHPERSONEN: WWW.NLZSTEIERMARK.AT



Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark Sport
Bundes-Sport GmbH
MEDICAL ATHLETIC CREW
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

UNSERE ATHLETINNEN

Was im NLZ Steiermark möglich ist

Duale Karriere heißt nicht, sich zwischen Sport und Ausbildung zu entscheiden. Diese AthletInnen haben beides im NLZ Steiermark verbunden, von der Schulzeit bis zu internationalen Titeln.



©cycling austria

Anatol Friedl

Radsport - MTB

- Doppelter Junioreneuropameister (XCO & XCC)

Absolvent

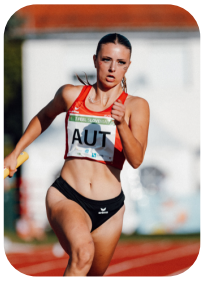


Christian Leitner

Klettern

- Vize-Europameister U18 (Lead)
- 6. Weltmeisterschaft U18 (Lead

Schüler



Lenia Standfest

Leichtathletik

- Teilnehmerin U18 EM 2024 in Banská Bystrica
- Steirische Rekordhalterin 100/200m Sprint U20

Schülerin

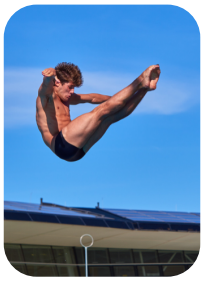

©cycling austria

Maks Barret-Maunz

Radsport - MTB

- 5. Junioren-Weltmeisterschaft (XCO)
- 4. Europameisterschaft (Team)

Absolvent



Dariush Lotfi

Wasserspringen

- Europameister 10 m Synchro

Absolvent

Dein Name hier?

Bewirb dich für die Aufnahme ins NLZ Steiermark und mach deinen Sport und deine Ausbildung zu einem Weg.

BEWIRB DICH: WWW.NLZSTEIERMARK.AT

Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark Sport
Bundes-Sport GmbH
MEDICAL ATHLETIC CREW
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

UNSER TEAM

Ansprechpersonen im NLZ Steiermark



Sportliche Leitung

Florian Moser
florian.moser@nlzsteiermark.at

Sportkoordination

Alexander Hütter
alexander.huetter@nlzsteiermark.at

Büro +43 5024 8005 – 701
Mobil +43 677 638 558 83

Sportwissenschaft

Gabriel Illmeier
gabriel.illmeier@nlzsteiermark.at

Thomas Grader
thomas.grader@nlzsteiermark.at

Christoph Peischler
christoph.peischler@nlzsteiermark.at

Alexander Hütter
alexander.huetter@nlzsteiermark.at

Büro +43 5024 8005 – 701

Gender Trainee Programm

Ana Markija
ana.markija@nlzsteiermark.at

Hannah Letschka-Moißl
hannah.letschka@nlzsteiermark.at

Obfrau

Karin Wachswender
karin.wachswender@nlzsteiermark.at

ALLE KONTAKTE: WWW.NLZSTEIERMARK.AT

Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark Sport
Bundes-Sport GmbH
MEDICAL ATHLETIC CREW
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK
BORG
hak Grazbachgasse

VERBÄNDE

Unsere Kooperationspartner im steirischen Sport

Die sportartspezifische Ausbildung liegt beim jeweiligen Fachverband. Das NLZ Steiermark arbeitet dafür mit 24 steirischen und österreichischen Verbänden zusammen, von der Trainingsplanung über die Freistellungen bis zur Wettkampfabstimmung.

30 VERBÄNDE, EIN GEMEINSAMER WEG

Dein Verband ist noch nicht dabei?

Wir bauen die Zusammenarbeit laufend aus. Verbände und Vereine, die ihre Talente in die duale Ausbildung bringen wollen, melden sich bei der Sportkoordination des NLZ Steiermark.



Bundesministerium Wohnen, Kunst, Kultur, Medien und Sport
Das Land Steiermark Sport
Bundes-Sport GmbH
GRAZ SPORT
WKO STEIERMARK