

VÖN-NACHWUCHSKOMPETENZZENTRUM STEIERMARK



nlzsteiermark.at

WO DIE STARS VON MORGEN TRAINIEREN



Das für die Steiermark vom Sportministerium akkreditierte Nachwuchsleistungssportzentrum bietet jungen Talenten die Möglichkeit (Hoch-)leistungssport und Ausbildung zu vereinen. Das NLZ Steiermark mit Standort Graz Monsbergergasse bietet steiermarkweit einzigartige Schulformen des Bundesoberstufenrealgymnasiums (5-jährig) und der Handelsschule (4-jährig) mit diversen Fördermöglichkeiten bis hin zum E-learning. Zudem besteht die Möglichkeit einer individuell auf den Sport abgestimmten Lehrausbildung.

Das NLZ ist mit seiner interdisziplinären Betreuungsstruktur der steirische Ansprechpartner zur Beratung aller im Bundesland vorhandenen Talente in Bezug auf geeignete Ausbildungsmöglichkeiten. Junge Talente erhalten eine behutsame und entwicklungsge-

rechte Vorbereitung auf sportliche Spitzenleistungen bei Gewährleistung eines optimalen Ausbildungsabschlusses. Essentielle Eckpfeiler wie Sporternährung, Sportpsychologie und Rhetorik werden in den Unterricht integriert, wodurch ausreichend Zeit für Training und Regeneration bleibt. Letzterer wird große Bedeutung zugeschrieben. Dementsprechend gut ist dieser Bereich mit Massage, Physiotherapie und Lymphamat vor Ort ausgebaut.

Vorbereitet auf das (Hoch-)leistungstraining werden die junge Talente (10. Bis 14. Lebensjahr) bereits im Vorfeld am Standort durch gezielte - vom Sportressort des Landes Steiermark geförderte – Talentfördermaßnahmen.



„High-potential-Talente Steiermark“

Das NLZ Steiermark führt „High-potential-Talente gemeinsam mit den sportartspezifischen PartnerInnen, -vereinen und -verbänden in Form einer dualen Ausbildung unter optimalen Schul- und Trainingsumfeldbedingungen an die internationale Spitze.



NWKZ STEIERMARK

Monsbergergasse 16 | 8010 Graz
050 248005-701 | sportoffice @nlzsteiermark.at

Geschäftsführer: Dr. Ernst Köppel
+43 50 248005-700

ernst.koepfel@nlzsteiermark.at

Sportkoordinator: Florian Schabereiter, MSc.
+43 50 248005-701

florian.schabereiter@nlzsteiermark.at

Schulkoordinator ORG: Mag. Michael Katter
+43 50248005 | kat@borg1.at

Schulkoordinator HAS: Mag. Dietmar Irouschek
+43 50 248070-0 | bhak1@hak-graz.at

Leistungssport & Lehre: Mag. Gabriel Illmeier
+43 50 248005-701
gabriel.illmeier@nlzsteiermark.at

Sportarten: Badminton, Basketball, Eishockey, Eisschnelllauf, Fechten, Fußball, Gewichtheben, Golf, Handball, Kick- und Thaiboxen, Klettern, Leichtathletik, Moderner Fünfkampf, Motorsport, Pferdesport, Radsport, Rollsport, Schwimmen, Snowboard, Ski-Alpin, Squash, Tanzen, Tennis, Tischtennis, Triathlon, Turnen, Volleyball

Anmeldefrist: Dezember

Aufnahmetestung: Jänner

Aufnahmekriterien: LEAA (Sportmotorik allg. & sportartspezifisch, Wettkampfleistungen, Entwicklung, Fragebogen zu psychische Faktoren, Belastbarkeit, Umfeld), Sporttauglichkeit (nach Richtlinie ÖGSMP), Landes- & Bundesfachverbandsbefürwortung

Trainingseinheiten:

Frühtraining am Dienstag, Mittwoch & Donnerstag
| Nachmittagstraining am Montag, Dienstag & Donnerstag – Konditionstrainingseinheiten im NLZ oder sportartspezifische Einheiten bei den Vereinen/Verbänden.

Trainingsinhalte Basistraining: Schnelligkeit, Koordination, Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer, Yoga, Faszien- und FMS-Korrekturtraining, etc.

Zusätzliche Leistungen:

Sport: Leistungs- und Beanspruchungsdiagnostik, sportmedizinische Betreuung, Trainingsplanung/(-beratung), regenerative Maßnahmen, Physiotherapie Massage, Ernährungsberatung, Sportpsychologie (Mental-Kompetenzschein), sportartübergreifende Konditionstrainingkurse, Startertage für alle Neueinsteiger, ganzjährige Trainingsbetreuung, freie Nutzung der Sportstätten

Schule: (Einzel) Förderstunden, Lernpakete, E-Learning, Kommunikation & Rhetorik, Erarbeitung individueller Lernstrategien