

NORDISCHE KOMBINATION



SCHIGYMNASIUM

Saalfelden

www.schigymnasium.at

SCHIGYMNASIUM

UNSER SCHIGYMNASIUM

An einem Tag eine angeregte Diskussion über den Zusammenhang zwischen Ethik und Politik. Am nächsten Tag zum Training auf die Piste. Klingt genial? Ist es auch. Und für unsere Schülerinnen und Schüler ein ganz normaler Alltag.

Das Schigymnasium ist Teil des Bundes- und Sportrealgymnasiums (HIB) Saalfelden und schließt wie jedes Gymnasium mit einer vollwertigen Reifeprüfung ab, die alle weiteren Bildungswege möglich macht. Unser Gymnasium Saalfelden (BG, Sport-RG, Schigymnasium) wird derzeit von 700 Schülerinnen und Schülern besucht.



Die Kombination aus Schule, Internat und professionellem Training mit schisportlichem Schwerpunkt bietet die optimalen Voraussetzungen für eine erfolgreiche schulische, sportliche wie auch persönliche Entwicklung.

Gemeinsam mit unseren Professorinnen und Professoren sowie mit top-qualifizierten und hochmotivierten Trainern sorgen wir für das Wohlbefinden unserer aufstrebenden Spitzensportlerinnen und Spitzensportler und geben unser Bestes, um die Schulzeit so effizient, interessant und aktiv wie möglich zu gestalten.

SCHIGYMNASIUM

LEISTUNG



Wir glauben daran, dass nur die beste Qualität auch höchste Erfolge garantiert. Durch die Kombination unserer hochqualifizierten schulischen Ausbildung und der athletischen Herausforderung schaffen wir den idealen Raum für akademische wie auch sportliche Höchstleistungen.

MOTIVATION



Unsere ausgebildeten Trainer wissen genau, wie sie das Beste aus ihren Schützlingen herausholen. Die intensive Betreuung während der gesamten Schulzeit ermöglicht einen individuellen und entwicklungsgemäß abgestimmten Trainingsaufbau und unterstützt auch die persönliche Entfaltung der Athletinnen und Athleten.

LEIDENSCHAFT



Leidenschaft ist nicht nur die Essenz großer Erfolge, sondern auch das, was uns am Schigymnasium Saalfelden zusammenschweißt. Es ist unser Antrieb, wenn wir vor neuen Herausforderungen stehen und unsere Motivation dafür, jeden Tag noch härter an uns zu arbeiten. Und zwar nicht, weil wir es müssen – sondern weil wir es wollen. Von ganzem Herzen – aus voller Leidenschaft.

NORD. KOMBINATION

UNSERE SPARTE

Saalfelden hat Tradition in der Nordischen Kombination – speziell auch durch Felix Gottwald, der für den Schiklub Saalfelden startete und nach wie vor der erfolgreichste Wintersportler Österreichs ist. Doch er ist nicht der einzige erfolgreiche Spitzensportler, der seine Karriere im Stützpunkt Saalfelden gestartet hat – und wenn es nach uns geht, werden es noch viele mehr. Schließlich bieten sowohl die örtliche Infrastruktur als auch die nahen Schanzenanlagen in Bischofshofen, Ramsau und Berchtesgaden die optimale Voraussetzung für einen erfolgreichen Karrierestart.



UNSERE PHILOSOPHIE

Es ist uns ein besonderes Anliegen, die Talente unserer Athletinnen und Athleten in allen Richtungen zu fördern. Nicht nur der Hochleistungssport wird mittels qualitativ hochwertigem Training gefördert, sondern auch der menschliche Umgang und die Vermittlung sozialer Kompetenzen innerhalb der Gruppe. Als erfahrenes Trainerteam wissen wir um die Wichtigkeit eines ganzheitlichen Konzepts im Umgang mit jungen Sportlerinnen und Sportlern.

KONZEPT

VIER PHASEN MODELL

Anders als bei gewöhnlichen Schultypen erstreckt sich unsere Oberstufe über 5 Schuljahre, um eine solide und umfangreiche Ausbildung zu garantieren, die unsere Schülerinnen und Schüler bestens für ihre sportliche und akademische Zukunft vorbereitet. Um dabei die optimale Balance zwischen sportlichem Training und Schule zu halten, haben wir das Schuljahr in vier Phasen eingeteilt.

In den Wintermonaten liegt der Fokus daher eindeutig auf der sportlichen Entwicklung, während zu Schulbeginn bzw. nach Ostern der schulische Unterricht in den Mittelpunkt rückt. Zusätzlich gestaltet die Sparte Nordische Kombination in den Sommerferien 3–4 Trainingskurse, die es ermöglichen, das erarbeitete Niveau im Sommer weiter auszubauen.

Die verschiedenen Phasen passen sich einerseits ideal an die klimatischen Umstände an und ermöglichen andererseits einen abwechslungsreichen Alltag für unsere Schülerinnen und Schüler. Doch egal wie warm oder kalt es draußen ist, der Spaß steht bei uns immer im Vordergrund!

JAHRESÜBERBLICK

MONAT	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	
SCHULPHASEN	Ferien	1	2		3				4			Fer.	
TRAININGSKURSE	X	X	X	X	X	X	X	X					X
TRAININGSPHASE	VP 2		WK 1	VP 3 ext.	VP 3 int.	Wettkampfphase 2			ÜP	VP 1 ext.	VP 1 int.	Reg.	

KONZEPT

PHASE 1

- Schulbeginn bis Anfang Oktober

ÜBERSICHT

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
07:45 – 08:35	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
08:40 – 09:30	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
09:35 – 10:25	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
10:45 – 11:35	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
11:40 – 12:30	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	
12:35 – 13:25	Unterricht	Unterricht		Unterricht		
13:25 – 14:15						
14:20 – 15:10	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
15:10 – 16:00	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
16:05 – 16:55	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
16:55 – 17:45	Unterricht	Training	Training	Training	Training	

SCHWERPUNKTE

- 5x wöchentlich Training am Nachmittag
- Entwicklung von Kraft, Schnelligkeit, Stabilität, Beweglichkeit
- Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten in Kombination mit sprungtechnischen Komponenten
- Entwicklung der allgemeinen und spezifischen Grundlagenausdauer in Verbindung mit Technischen Langlauf Input.

KONZEPT

PHASE 2

- Anfang Oktober bis Ende November

ÜBERSICHT

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
07:45 – 08:35	Training	Training	Training	Training	Unterricht	Unterricht
08:40 – 09:30	Training	Training	Training	Training	Unterricht	Unterricht
09:35 – 10:25	Training	Training	Training	Training	Unterricht	Unterricht
10:45 – 11:35	Training	Training	Training	Training	Unterricht	Unterricht
11:40 – 12:30	Training	Training	Training	Training	Unterricht	
12:35 – 13:25						
13:25 – 14:15					Unterricht	
14:20 – 15:10	Training	Training	Training	Training	Unterricht	
15:10 – 16:00	Training	Training	Training	Training	Unterricht	
16:05 – 16:55	Training	Training	Training	Training	Unterricht	
16:55 – 17:45	Training	Training	Training	Training		

SCHWERPUNKTE

- Diese Phase besteht aus einem Wechsel von Schulwoche und Trainingskurswoche
- Trainingsinhalt in dieser Phase ist die Verfeinerung der Technik an der Schanze bzw. spezifisches Langlauf-Techniktraining auf Schnee mit kontinuierlichen Intensitätssteigerungen
- Umstieg von allgemeinen zu spezifischen Trainingsinhalten

KONZEPT

PHASE 3

- Anfang Dezember bis Ende März

ÜBERSICHT

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
07:45 – 08:35	Unterricht	Unterricht	Training	Training	Training	
08:40 – 09:30	Unterricht	Unterricht	Training	Training	Training	
09:35 – 10:25	Unterricht	Unterricht	Training	Training	Training	
10:45 – 11:35	Unterricht	Unterricht	Training	Training	Training	
11:40 – 12:30	Unterricht	Unterricht	Training	Training	Training	
12:35 – 13:25	Unterricht	Unterricht				
13:25 – 14:15						
14:20 – 15:10	Unterricht	Training	Training	Training		
15:10 – 16:00	Unterricht	Training	Training	Training		
16:05 – 16:55	Unterricht	Training	Training	Training		
16:55 – 17:45	Unterricht	Training	Training	Training		

SCHWERPUNKTE

- Montag und Dienstag Schule, Mittwoch bis Freitag Training
- Erhaltung der erarbeiteten motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Gezielte Wettkampfvorbereitung und -betreuung
- Schwerpunkt technikspezifisches Sprungtraining bzw. technikspezifisches und intensitätsgesteuertes Langlauftraining

KONZEPT

PHASE 4

- Anfang April bis Schulschluss

ÜBERSICHT

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
07:45 – 08:35	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
08:40 – 09:30	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
09:35 – 10:25	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
10:45 – 11:35	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
11:40 – 12:30	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	
12:35 – 13:25	Unterricht	Unterricht		Unterricht		
13:25 – 14:15						
14:20 – 15:10	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
15:10 – 16:00	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
16:05 – 16:55	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
16:55 – 17:45	Unterricht	Training	Training	Training	Training	

SCHWERPUNKTE

- 5-7x wöchentlich Training am Nachmittag
- Entwicklung der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Beweglichkeit)
- Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten in Kombination mit sprungtechnischen Komponenten
- Entwicklung und Verbesserung der allgemeinen Grundlagenausdauer

TRAINER

GEORG RIEDLSPERGER



POSITION

- Spartenleiter Nordische Kombination
- ÖSV Stützpunkt-Trainer Sprunglauf
- Im Schigymnasium tätig seit 2015

KONTAKT

- Email: riedlsperger@schigymnasium.at
- Tel: +43 664 8536101

AUSBILDUNG

- Lehrwart für Sprunglauf und Langlauf
- Staatlich geprüfter Allgemeiner Trainer
- Ausbildung für DMTF, TCM, APM, Spiraldynamik
- Med. Heilmasseur

ERFAHRUNG

- Aktive Karriere auf Weltcup-Niveau (Nordische Kombination)
- Teilnahme an Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften
- 1999 – 2007: Therapeut (in Krankenhäuser/Rehabilitationszentren)
- 2007 – 2012: Stützpunkttrainer Langlauf Schigymnasium Saalfelden
- 2012 – 2015: Trainer ÖSV TG2 Nordische Kombination
- Seit 2015: Cheftrainer Schigymnasium Saalfelden
- Seit 2015: ÖSV Stützpunkttrainer (ÖSV C-Kader)

TRAINER

MARKUS EGGENHOFER



POSITION

- Spartentrainer Nordische Kombination
- Im Schigymnasium tätig seit 2019

KONTAKT

- Email: eggenhofer@schigymnasium.at
- Tel: +43 664 4966908

AUSBILDUNG

- Staatlich geprüfter Trainer für Sprunglauf
- Staatlich geprüfter Allgemeiner Trainer
- Lehrwart für Sprunglauf
- Absolvent Schigymnasium Stams

ERFAHRUNG

- Aktive Karriere auf Weltcup-Niveau (Spezial-Sprunglauf)
- Teilnahme an der Nordischen WM 2009 in Liberec (CZE)
- 2014 – 2019: Trainer ÖSV A-Kader (Nordische Kombination)
- Seit 2019: Trainer Nordische Kombination Schigymnasium Saalfelden



TERMINE

SCHNUPPERTAG

WARUM

- Kennenlernen der Trainer und Trainings-Infrastruktur
- Reinschnuppern in den Trainingsalltag am Schigymnasium

WANN

- FR 13.11.2020 ab 14.30 Training/ab 17.00 allg. Information
- 18.1.2021 von 9.-16.00 Uhr Schnuppertraining

WO

- Haus 3, Schigymnasium Saalfelden
- Lichtenbergstraße 13, 5760 Saalfelden

WAS NEHME ICH MIT

- Hallenbekleidung (Hallenschuhe, kurze Hose, etc.)
- Sportspezifische Ausrüstung (z.B. Sprungski, Skating-Ski)

WAS ERWARTET MICH

- Vormittag: Sprungtraining auf der 60m-Schanze in Saalfelden
- Nachmittag: Sportmotorisches Training mit anderen Sparten

FRAGEN UND AMELDUNG

- Mag. Rainer Stöphasius
- office@schigymnasium.at
- +43 (0) 664 / 51 30 191



TERMINE

AUFNAHMEPRÜFUNG

Die Eignungsprüfungen Nordisch werden an 2 Tagen abgewickelt.

23. FEBRUAR 2021

- Anreise am späten Nachmittag
- Check-In und Information
- Sportpsychologische Tests

24. FEBRUAR 2021

- Vormittag: Springen auf der 60m-Schanze in Saalfelden
- Nachmittag: Sportmotorische Tests

KOSTEN & ANMELDUNG

- € 55.-- inkl. Übernachtung, Verpflegung und Transfer.
- Anmeldung mit dem Zeugnis der 3. Klasse und dem Semesterzeugnis der 4. Klasse bis spätestens **19. Februar 2021**

WEITERE INFORMATIONEN

- Genauere Infos bzgl. Ablauf erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung ca. 1 Woche vor der Eignungsprüfung.
- Ein ärztliches Attest ist zur Aufnahme mitzubringen.
- Die Athletenerklärung dient vorerst als Information zur Struktur des Vereines „Schigymnasium Saalfelden“ und ist erst nach erfolgter Aufnahme zu unterschreiben.
- Formulare und zusätzliche Details gibt es auf www.schigymnasium.at.

SCHULE

SCHULISCHE AUFNAHME- VORAUSSETZUNGEN

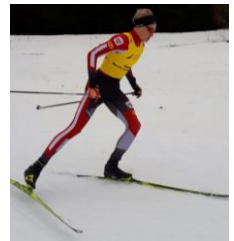
Aufnahmebewerber, die die nachfolgenden Voraussetzungen nicht erfüllen, haben aus jenen differenzierten Pflichtgegenständen, in denen die Voraussetzungen nicht erfüllt werden, eine Aufnahmeprüfung abzulegen. Darüber hinaus ist für die Aufnahme am Schigymnasium eine sportliche Eignungsprüfung abzulegen.

AUS EINER AHS KOMMEND

- Positives Jahreszeugnis

AUS EINER NMS KOMMEND

- Erfolgreicher Abschluss der 4. Klasse und
- Beurteilung in Deutsch, Englisch und Mathematik nach den Anforderungen der vertiefenden Allgemeinbildung oder
- Beurteilung in höchstens einem der differenzierten Pflichtgegenständen nach den Anforderungen der grundlegenden Allgemeinbildung mit „Befriedigend“ oder „Genügend“ und Klausel über die Eignung für eine höhere Schule



SCHULE

STUNDENTAFEL

Die Stundentafel des Schigymnasiums orientiert sich am Realgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung (wie am BG/Sport-RG Saalfelden geführt), bedarf aber gewisser Veränderungen, da das Schuljahr in verschiedene Phasen eingeteilt ist.

Pflichtgegenstände	5. Kl.	6. Kl.	7. Kl.	8. Kl.	9. Kl.	Summe
Religion/Ethik	2	2	2	2	2	10
Deutsch	3	2	3	3	3	14
1. lebende Fremdsprache (Englisch)	3	3	3	3	3	15
2. lebende Fremdsprache (Französisch)	3	3	3	2	3	14
Geschichte & Sozialkunde	1	2	2	–	2	7
Geographie & Wirtschaftskunde	2	2	1	2	–	7
Mathematik	3	2	3	3	3	14
Biologie	1	2	2	2	–	7
Chemie	–	–	2	2	–	4
Physik	1	2	2	2	–	7
Psychologie & Philosophie	–	–	–	2	2	4
Informatik	2	1	–	–	–	3
Musikerziehung	2	–	–	–	–	2
Bildnerische Erziehung	–	2	–	–	–	2
Sportkunde	2	2	2	2	2	10
Rhetorik, Kommunikation, Präsentation	–	1	–	–	–	1
Summe der Pflichtgegenstände	25	26	25	25	20	121

INTERNAT

INTERNAT

Für unsere 100-110 vollinternen Sportlerinnen und Sportler gehören mühsame und lange Schulwege der Vergangenheit an. Die drei modernen Internatsgebäude befinden sich direkt neben der Schule und liegen am Fuße des Steinernen Meeres, umgeben von zahlreichen Sportanlagen. Während der Schulwochen werden die jungen Talente von unseren herzlichen Erzieherinnen und Erziehern betreut, die sich rund um die Uhr um ein vertrauensvolles Gemeinschaftsleben kümmern und so ein gemütliches und besonderes zweites Zuhause bieten.



EINFACH GEMÜTLICH



Die lichtdurchfluteten Zimmer sind mit zwei Betten, versperbaren Kästen, großflächigen Schreibtischen und privaten Badezimmern ausgestattet. Für noch mehr Wohnkomfort gibt es für nur 5€ im Monat auch einen schnellen Internet-Anschluss. Da es uns sehr am Herzen liegt, dass die Schülerinnen und Schüler sich bei uns geborgen fühlen, befindet sich auf jedem Stock ein Gemeinschaftsraum inkl. Fernseher und Kochmöglichkeit, um das Zusammenleben noch gemütlicher zu gestalten.

INTERNAT

EINFACH GUT



Am Morgen sorgt unser reichhaltiges Frühstücksbüffet aus regionalen Produkten für einen gesunden Start in den Tag. Dabei setzen wir nicht nur auf höchste Qualität, sondern auch auf eine gemütliche und vertraute Atmosphäre. Zu Mittag bieten wir ein abwechslungsreiches und täglich frisch gekochtes 3-Gänge-Menü an, das direkt an die Tische serviert wird. Den Tag lassen wir beim guten Abendessen ausklingen. Selbstverständlich nehmen wir Rücksicht auf Allergien und bieten darüber hinaus zu jeder Mahlzeit eine vegetarische Variante an.



EINFACH KLUG



Durch unsere qualifizierten Erzieherinnen und Erzieher bietet das Internat eine optimale Förderung und Betreuung der Schülerinnen und Schüler. Sie sorgen für einen geregelten Tagesablauf und helfen sowohl bei den Hausaufgaben als auch in extra Förderkursen und Lernklassen. Dadurch, dass unsere Erzieherinnen und Erzieher gleichzeitig an der Schule unterrichten, entsteht eine besonders vertrauensvolle Beziehung zu den Jugendlichen, die sich positiv auf die Atmosphäre im Internat auswirkt.

INTERNAT

EINFACH STARK



Egal ob Dreifach-Sporthalle, Tanzsaal, Gymnastikräume, Beachvolleyball-, Fußball- oder Basketballplätze, wir bieten unseren Schülerinnen und Schülern alles, was das Herz begehrt. Dabei stehen die Sportanlagen nicht nur während der Trainingseinheiten, sondern auch für die individuelle Freizeitgestaltung zur Verfügung. Zusätzlich wurden angepasste Krafträume sowie ein Ergometer- und Gymnastikraum eingerichtet. Und nur wenige Meter vom Internat entfernt können im großzügigen Schipräparationsraum die Sportgeräte „getuned“ werden.



EINFACH ERHOLT



Durch das intensive Training sind die Schülerinnen und Schüler tagtäglich einer hohen körperlichen Belastung ausgesetzt. Deshalb legen wir größten Wert auf das Wohlbefinden unserer Schützlinge und kümmern uns nicht nur um eine starke, sondern vor allem gesunde Entwicklung während ihres Aufenthaltes im Schigymnasium. Genau dafür wurde ein Physiotherapie-Raum eingerichtet, in dem sie bei Bedarf von unseren PhysiotherapeutInnen behandelt werden können.



KOSTEN

INTERNAT

€ 450,-- pro Monat (10x im Jahr) für Betreuung, Unterkunft und Verpflegung, davon:

- Betreuungsbeitrag: € 210,--
- Verpflegungsbeitrag: € 240,--

AUSBILDUNGSBEITRAG

€ 240,-- pro Monat (10x im Jahr)

- Für Nicht-Österreicher: € 340,-- pro Monat (10x im Jahr)

BEIHILFE

Um Ermäßigungen bzw. Beihilfe vom Landesschulrat für Salzburg kann angesucht werden.

ANMELDUNG

Anmeldung mit dem Semesterzeugnis bis spätestens **19. Februar 2021**.

Weitere Informationen auf www.schigymnasium.at.

DANKE



Bründl
SPORTS



Schigymnasium Saalfelden
Lichtenbergstraße 13
5760 Saalfelden
Tel: +43 (0) 6582 / 72 566-0
Fax: +43 (0) 6582 / 76 434
office@schigymnasium.at

Sport-Koordinator:
Rainer Stöphasius
+43 (0) 664 / 51 30 191

www.schigymnasium.at