

## Allgemeines Sportwissen:

Im Modul ALLGEMEINES SPORTWISSEN wirst du vom Couch-Potato zum Sportler. Du erfährst hier Allgemeines zum Polizeidienst und zu den körperlichen Voraussetzungen für diesen schönen Beruf.

Unsere Sportpsychologin, die selbst erfolgreiche Polizeisportlerin ist, zeigt dir, wie du dich am effektivsten für den Sporttest vorbereiten kannst. Du erfährst unter anderem, wie du dich optimal ernährst, welche Sportkleidung du verwenden solltest und wie eine gelungene Trainingsvorbereitung auf den Sporttest aussieht.

Hier werden dir auch alle administrativen Tools erklärt und wir stehen dir für weitere Fragen mit Rat und Tat zur Seite.

## Goodies:

Zusätzlich bekommst du 5 TAGES- EINTRITTSKARTEN für unsere Anlage in Kaisermühlen. Hier kannst du zu Trainingszwecken unsere Laufbahn nutzen, die Callisthenics-Anlage verwenden und trainierst in unserem bestausgestatteten Fitnesscenter. Dein Schwimmkönnen perfektionierst du in unserem Strandbad, um abschließend im Wellnessbereich nach dem Training zu regenerieren.

**Das gesamte Paket bieten wir zu einem Preis von € 290,-<sup>1</sup> an!**

<sup>1</sup>- Der Paketpreis versteht sich exklusive Kosten für den Erwerb und die Ausstellung des Fahrtenschwimmerausweises und für eine ärztliche Untersuchung

## Sportmotorische Unterstützung für die Aufnahme in den Polizeidienst

Du hast Interesse am Polizeiberuf? Die Polzeisportvereinigung Wien hilft dir dabei, die sportlichen Voraussetzungen für die Aufnahme in den Polizeidienst zu erlangen.

Unsere Trainer sind erfolgreiche Sportler und Sportpsychologen mit polizeilichem Background, die im Aufnahme- und Ausbildungsbereich tätig sind.

Sie unterstützen dich in 3 Modulen, die Voraussetzungen für ein erfolgreiches Absolvieren des sportmotorischen Aufnahmetests zu erlangen.

Anmeldung per E-Mail unter:  
fitgenug@polizeisv-wien.at

## Trainingsstandorte:

**Polzeisportvereinigung Wien**  
Dampfschiffhaufen 2, 1220 Wien  
www.polizeisv-wien.at

**Städtisches Kombibad Donaustadt**  
Portnergasse 38, 1220 Wien

Turnhallen:  
**Bildungscampus Attemsgasse**  
Attemsgasse 22, 1220 Wien

**Bundesamtsgebäude Josef-Holaubek-Platz**  
Josef-Holaubek-Platz 1, 1090 Wien



# Modul Laufen

Praktiker aus der Polizeisportausbildung führen dich auf unserer modernen Sportanlage in Kaisermühlen im Modul LAUFEN an den 3.000-Meter-Lauf heran. Dieser Laufstest ist ein zentrales Element der Aufnahmeprüfung.

In der ersten Einheit erfährst du, wie du dich bestmöglichst aufwärmst und für den Lauf optimal vorbereitest.

Nach Absolvierung eines ersten Testlaufes kannst du deine Leistung richtig einstufen und bekommst Tipps für deine weitere Vorbereitung.

Im zweiten Training wird gezielt an deiner Lauftechnik gefeilt. Durch das Lauf-ABC und Intervalleinheiten kannst du perfekt vorbereitet in die abschließende 3. Trainingssession starten und einen finalen Testlauf absolvieren.

# Modul Schwimmen

Das Modul SCHWIMMEN, welches im Städtischen Bad Donaustadt stattfindet, führt dich an die geforderten Limits für das Schwimmerabzeichen „Fahrtenschwimmer“ heran, welches du für die Aufnahme bei der Polizei benötigst.

In den ersten beiden Einheiten („Grundlageneinheit“ und „Festigungseinheit“) bereiten dich unsere erfahrenen Trainer auf die unterschiedlichen Disziplinen vor. Neben Dauerschwimmen, Rückenschwimmen und Kopfsprung übst du auch das Tief- und Streckentauchen und bekommst zahlreiche praktische Tipps.

Den notwendigen Fahrtenschwimmerausweis kannst du in der dritten Einheit gegen eine geringe Prüfungsgebühr erlangen. Unsere zertifizierten Partner, Wasserrettung Wien und Österreichisches Jugendrotkreuz, unterstützen dich dabei.

# Modul Krafttraining/Parcours

Im Modul KRAFTTRAINING – PARCOURS zeigen dir die fundierten Coaches wie deine Vorbereitung für diesen Medizinischen Bewegungskoordinationstest (kurz: MBKT) Parcours und die ordnungsgemäß durchgeführten Liegestütze aussehen sollten.

In einer unserer speziell ausgestatteten Sportstätten wirst du im ersten Modul alle Elemente dieses Parcours üben sowie einen Testdurchgang mit abschließenden Expertentipps für etwaige Verbesserungen durchführen.

Im zweiten Training erfährst du Wissenswertes zum allgemeinen Krafttraining, damit du die bei der Aufnahmeprüfung geforderten Liegestütze erfolgreich absolvieren kannst.

