



Mental Fit Pfad



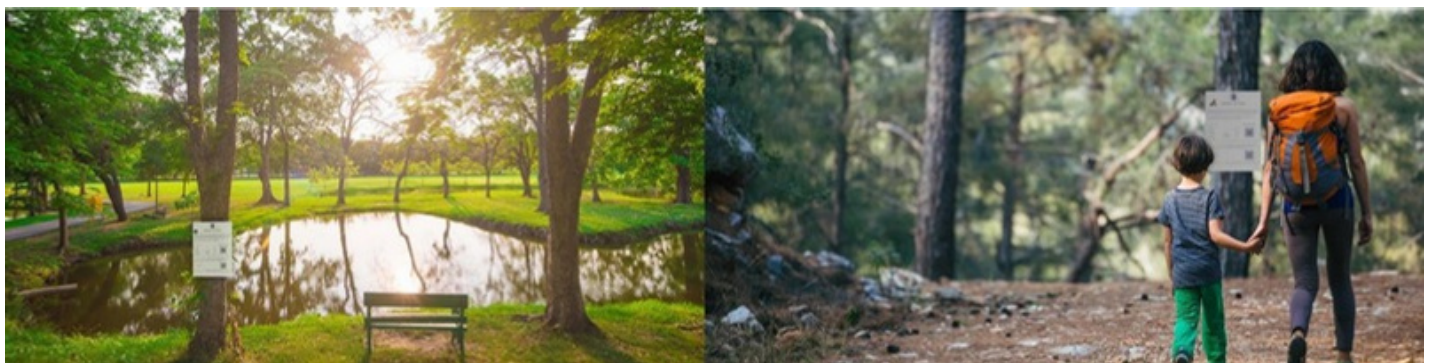
Der Mental Fit Pfad ist ein innovatives Konzept zur Förderung von mentaler Gesundheit, körperlicher Bewegung und gesellschaftlichem Zusammenhalt. In einer Zeit, in der insbesondere junge Menschen vor zunehmenden mentalen Herausforderungen stehen, bietet der Mental Fit Pfad ein niedrigschwelliges, inspirierendes und praxisnahes Lernangebot, um Resilienz, Selbstwirksamkeit und Motivation zu stärken.

Hintergrund

Der Mental Fit Pfad wurde während der COVID-19-Pandemie von Mario Kozuh-Schneeberger in Österreich entwickelt. In einer Zeit, in der Bewegung, Begegnung und mentale Stärke besonders wichtig waren, wollte er einen Weg schaffen, auf dem Menschen aller Altersgruppen Körper und Geist gleichermaßen stärken konnten – frei zugänglich, inspirierend und spielerisch.

Was genau ist ein Mental Fit Pfad?

Der Mental Fit Pfad ist ein interaktiver Bewegungsparcours, bestehend aus acht wetterfesten Tafeln, die im öffentlichen oder halböffentlichen Raum (z. B. Schulhöfe, Parks, Jugendzentren) installiert werden. Jede Tafel enthält eine altersgerechte Bewegungsübung sowie einen QR-Code, der zu einem kurzen Videoclip führt. In diesen Videos teilen inspirierende Persönlichkeiten – oft bekannte Athlet:innen – eigene Strategien zur Überwindung mentaler Herausforderungen.





Wie funktioniert der Pfad konkret?

Die Nutzer:innen folgen den Tafeln entlang eines frei begehbaren Pfades. Jede Station vermittelt eine mentale Botschaft sowie eine körperliche Aktivierung. Die digitalen Videoinhalte sind leicht über jedes Smartphone abrufbar und bringen authentische, motivierende Impulse in den Alltag. Die Inhalte sind bewusst kurz, zielgruppengerecht, ehrlich und alltagsnah gestaltet. Jede der 8 Tafeln stellt einen Athleten oder eine Athletin des Mental Fit Pfades vor und kombiniert eine persönliche mentale Botschaft mit einer einfach nachzumachenden Übung. Über QR-Codes können die Besucher:innen die Videos aufrufen, die Bewegung und mentale Stärke auf inspirierende Weise verbinden.

Mental Fit Pfad

MAINSPONSOR

Käpt'n

Musterathletin

Land

Hier steht die Vorstellung des Athleten oder der Athletin – mit Name, Herkunft und sportlichem Hintergrund. Der Text zeigt, welche Werte diese Person verkörpert: mentale Stärke, Disziplin und Inspiration – im Sport und im Leben.

Mentaler Tip

Hier steht die persönliche Botschaft des Athleten oder der Athletin. Sie oder er teilt, wie man sich immer wieder motiviert, Herausforderungen meistert und eigene Grenzen überwindet – in einem kurzen, inspirierenden Video.

Scanne den Qr-Code

Übung

Helden:
1-3 Wiederholungen

Kämpfer:
5-8 Wiederholungen

Meister:
10-15 Wiederholungen

Scanne den Qr-Code

Coaches Coaches Coaches Coaches National Partner Main Sponsor Coaches Coaches Coaches

für Österreich: www.projekt-handschlag.com © Mental Fit Pfad - Mario Kozuh-Schneeberger (IMM)

Der Hauptpartner ist zentral und gut sichtbar im oberen Bereich der Tafel platziert.

Weitere Partner und Unterstützer werden gemeinsam im unteren Bereich angeführt und machen ihre Beteiligung an der Initiative sichtbar.





Welche Rolle spielen die Athlet:innen?

Athlet:innen sind weit mehr als prominente Gesichter; sie agieren als aktive gesellschaftliche Gestalter:innen. Durch ihre Bereitschaft, authentisch über persönliche Herausforderungen, Rückschläge und mentale Strategien zu sprechen, wirken sie als Türöffner zur Entstigmatisierung psychischer Belastungen.

Dieses Engagement geht über klassisches Sponsoring hinaus: Es ermöglicht den Athlet:innen, ihre persönliche Marke werteorientiert zu positionieren und soziale Verantwortung dauerhaft im öffentlichen Raum sichtbar zu machen.

Zielgruppen und Wirkungsziele

Der Mental Fit Pfad reagiert gezielt auf die vulnerable Entwicklungsphase junger Menschen, in der Bewegungsmangel und psychischer Stress oft gleichzeitig auftreten.

Körperliche Aktivierung: Schließt die Bewegungslücke (81 % der Jugendlichen erreichen nicht das WHO-Mindestmaß) und nutzt Sport als präventiven Faktor gegen Angst und Depressionssymptome.

Mentale Resilienz: Vermittelt ohne therapeutischen Anspruch alltagsnahe Kompetenzen für Selbstvertrauen und Achtsamkeit.

Selbstwirksamkeit: Fördert durch den Einsatz von Role Models positive Handlungsmuster und die Überzeugung, Herausforderungen aus eigener Kraft meistern zu können.

Inklusion & Gemeinschaft: Stärkt den gesellschaftlichen Zusammenhalt durch barrierefreie Begegnungsräume und die Einbindung von Para-Sportler:innen.



Der Mental Fit Pfad im Bildungssystem

Psychische Belastungen bei Kindern und Jugendlichen nehmen alarmierend zu und belasten den Schulalltag sowie die Gesundheit der Lehrkräfte strukturell. Der Mental Fit Pfad (MFP) entlastet Pädagog:innen als sofort einsatzbereites Präventionswerkzeug, das ohne Vorbereitungszeit oder therapeutische Ausbildung Themen wie Resilienz und Selbstwirksamkeit vermittelt.

Statt nur reaktiv auf Krisen zu antworten, schafft das Programm durch die Verbindung von Bewegung und Reflexion frühzeitig positive Handlungsmuster und fördert ein gesundes Klassenklima. Die beteiligten Athlet:innen fungieren dabei als authentische Rolemodels, die Schambarrieren abbauen und als „Türöffner“ für Gespräche über mentale Gesundheit dienen, die sonst schwer anzustoßen wären. Dieser lebensweltorientierte Ansatz macht die Schule zum Ort gelingender Prävention, der weit über den Unterricht hinaus in die Gemeinden wirkt. Über einen Online- Zugang, zu allen Video`s, können die mentalen Lösungsansätze im Klassenzimmer projiziert und besprochen werden.

Dies ermöglicht eine professionelle Skalierung, die soziale Innovation, unternehmerisches Handeln und langfristigen gesellschaftlichen Impact systematisch verbindet. Partner profitieren dabei von einem wachsenden europäischen Netzwerk sowie einer starken Positionierung gegenüber Kommunen, Sponsoren und Bildungsträgern.



Finanzierung und Unterstützung: Strategischer Social Impact

Der Mental Fit Pfad verbindet gesellschaftliche Verantwortung mit messbarem Markennutzen. Unternehmen erhalten durch CSR-orientiertes Sponsoring Zugang zu einem hochrelevanten Thema mit emotionaler Tiefe und hoher Glaubwürdigkeit. Das Projekt durchbricht das „Onlinerauschen“ und erreicht insbesondere die kritische Generation Z dort, wo sie sich aufhält: direkt im analogen und digitalen Alltag. Partner profitieren von der Verknüpfung ihrer Marke mit acht Top-Athlet:innen – hocheffizient und ohne die hohen Kosten klassischer Testimonial-Kampagnen.

Ein Projekt mit bewährtem Erfolgspotenzial

Die Erfolgsgeschichte in Österreich belegt die enorme Skalierbarkeit: Seit dem Start 2021 wurden bereits über 680 Pfade realisiert und mehr als 50.000 Menschen erreicht. Mit der internationalen Expansion (z. B. Deutschland 2022) wächst der Mental Fit Pfad als grenzüberschreitende Bewegung für mentale Gesundheit kontinuierlich weiter.

Ob als Stadtverwaltung, Bildungseinrichtung oder Sponsor: Werden Sie Teil dieser sichtbaren Präventions-Infrastruktur, die Bewegung, Begegnung und Wertschätzung als Grundlage mentaler Stärke im öffentlichen Raum verankert.

Kontaktieren Sie uns unverbindlich: mentalfitpfad@gmail.com

Impressum

Intarsico Multimedia Möbeldesign e.U.
Mario Kozuh-Schneeberger
Michael-Hainishstrasse 16
4040 Linz/ Österreich

Phone: +43 6502306233
UID.Nr.ATU64204337
Mail: mentalfitpfad@gmail.com
Web: www.mentalfitpfad.org

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt gemäß § 2 UrhG und der EU-Richtlinie 2001/29/EG. Jede Nutzung, Vervielfältigung, Übersetzung oder Nachbildung bedarf der ausdrücklichen schriftlichen Zustimmung des Urhebers.