



MENTAL FIT PFAD

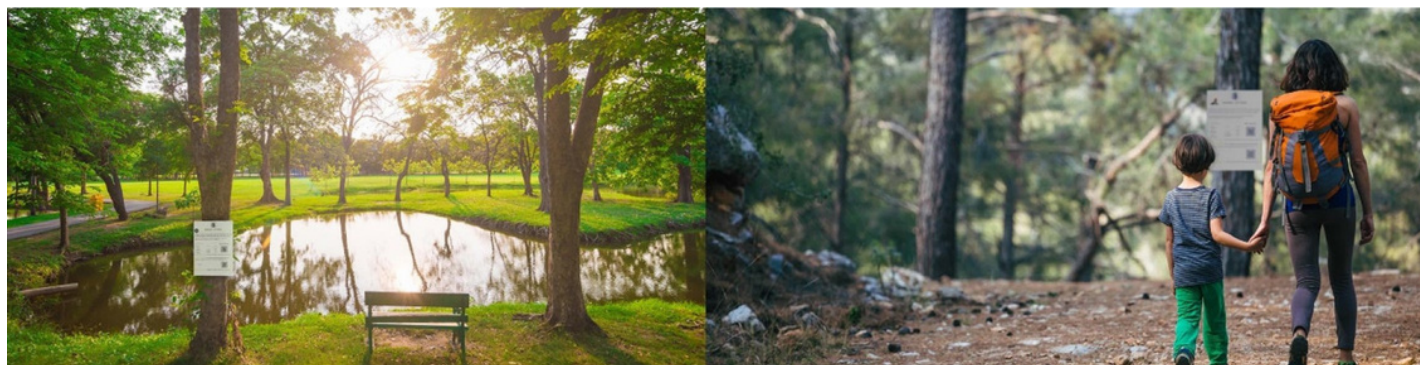
Der Mental Fit Pfad ist ein innovatives Konzept zur Förderung von mentaler Gesundheit, körperlicher Bewegung und gesellschaftlichem Zusammenhalt. In einer Zeit, in der insbesondere junge Menschen vor zunehmenden mentalen Herausforderungen stehen, bietet der Mental Fit Pfad ein niedrigschwelliges, inspirierendes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



MENTAL FIT PFAD

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

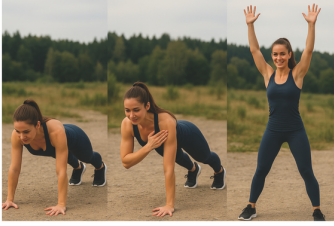


Übung

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 Hauptsponsor ist oben mittig auf der Tafel platziert, während weitere Sponsoren und Unterstützer gemeinsam mit dem nationalen Partner am unteren Rand angeführt sind, um ihre Unterstützung klar sichtbar zu machen.

© Mental Fit Pfad – Mario Kozuh-Schneeberger (IMM)



MENTAL FIT PFAD

Welche Rolle spielen die Athlet:innen?

Die Athletinnen und Athleten sind das Herzstück des Mental Fit Pfades. Sie sind bekannte Sportler:innen, die in ihrem Leben Herausforderungen angenommen und gemeistert haben, egal ob auf der Piste, im Stadion, am Berg oder im Alltag.

Sie wissen, was es heißt, an Grenzen zu stoßen und wieder aufzustehen. Sie stellen ihre Erfahrungen und ihre Persönlichkeit freiwillig und unentgeltlich zur Verfügung. Sie tun dies mit der Motivation ihre Erfahrungen zu teilen und ihre mentale Stärke an Kinder und Jugendliche weiterzugeben.

In jedem Pfad gibt es eine Kapitänin oder einen Kapitän der Pfad-Mannschaft. Ihre Aufgabe ist es die lokale Umsetzung zu begleiten, das Team in der Öffentlichkeit zu repräsentieren und den Teamgeist unter den beteiligten Athleten zu stärken. So wird der Gedanke des gemeinsamen Handelns lebendig, eine Mannschaft, die für die mentale Stärke von Kindern und Jugendlichen spielt.



Zielgruppen und Wirkungsziele

Der Mental Fit Pfad richtet sich insbesondere an Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, eignet sich aber grundsätzlich für Menschen jeden Alters. Er fördert:

- Körperliche Bewegung durch einfache, ortsunabhängige Übungen
- Mentale Stärke durch konkrete Strategien für Selbstvertrauen, Achtsamkeit und Resilienz
- Selbstwirksamkeit und Motivation durch Vorbilder, die selbst mentale Herausforderungen gemeistert haben und ihre Erfahrungen offen teilen
- Inklusion und Gemeinschaft durch die Einbindung von Para-Sportler:innen und die Kommunikation über mentales Wohlbefinden in öffentlichen Räumen



Der Mental Fit Pfad im Bildungssystem

In der COVID-19-Pandemie fiel vieles auf die Schultern von Pädagog:innen zurück. Sie mussten nicht nur unterrichten, sondern auch Mut machen, Zuversicht geben und Zusammenhalt fördern. In dieser Zeit entstand bei vielen Lehrenden der Wunsch, Bewegung und mentale Stärke auch im Schulalltag zu verankern. Genau hier setzt der Mental Fit Pfad an. Er wird im Umfeld von Schulen und Bildungseinrichtungen besonders gerne eingesetzt, weil er ein einfaches, praxisnahes Werkzeug bietet, um für das Thema mentale Gesundheit zu sensibilisieren und die gesundheitsrelevanten Bausteine Bewegungsfreude und mentales Wohlbefinden miteinander zu verbinden.

Auf den Tafeln werden die drei Entwicklungsstufen „Helden“, „Kämpfer“ und „Meister“ im spielerisch-pädagogischen Stil dargestellt, sodass Kinder und Jugendliche altersgerecht motiviert werden, Bewegung mit mentaler Stärke zu verbinden.

Über den Online-Zugang können Pädagog:innen die Videobotschaften der Athlet:innen auch direkt im Klassenzimmer nutzen und Themen wie Selbstvertrauen, Motivation oder Achtsamkeit lebendig zu vermitteln.

Die Athlet:innen als bekannte Rolemodels tragen dazu bei Kinder und Jugendliche für das Thema Mentale Gesundheit zu sensibilisieren und zu interessieren. Die Pädagog:innen können diesen Impuls aufgreifen und bedarfsorientiert vertiefen.

Die Erfahrungen in Österreich haben gezeigt, dass es häufig die Lehrer:innen und Schulen waren, die die Initiative nach einer erfolgreichen Nutzung im Unterricht in ihren Gemeinden weitergetragen haben. In Zusammenarbeit mit Städten und Gemeinden sind so weitere Mental Fit Pfade auch auf Wanderwegen oder öffentlichen Plätzen eingerichtet worden. Pädagog:innen bleiben dabei wichtige Begleiter:innen des Projekts. Sie geben Rückmeldungen, regen neue Standorte an und helfen mit, das Konzept weiterzutragen.

Operationale Umsetzung durch Nationale Partner

Ein zentrales Element der europaweiten Umsetzung sind die nationalen Umsetzungspartner:innen. Sie sorgen dafür, dass der Mental Fit Pfad im jeweiligen nationalen oder regionalen Kontext optimal funktioniert. Als exklusive Social Franchise Partner:innen entwickeln sie gemeinsam mit dem Projektteam eine passgenaue Strategie zur Einführung und Verbreitung des Mental Fit Pfads in ihrem Land oder ihrer Region. Zu ihren Hauptaufgaben gehören die Auswahl und Einbindung von Athlet:innen, die Suche nach geeigneten lokalen Partnern und Unterstützer:innen sowie die Verteilung der Pfade. Im Gegenzug erhalten sie ein faires, transparentes Franchise-Modell, kontinuierliche Unterstützung durch das internationale Projektteam und Zugang zum wachsenden Netzwerk der Europäischen Mental Health Pfade.



MENTAL FIT PFAD

Finanzierung und Unterstützung der Mental Fit Pfade

Der Mental Fit Pfad lebt vom Engagement der Projektteams und der Athlet:innen, und von der Unterstützung seiner Sponsoren und Partner. Das gelingt, weil alle dasselbe Ziel teilen: Bewegungsfreude, Mentale Stärke und Gemeinschaft für alle zu fördern.

Sponsoren und Partner ermöglichen durch ihre finanzielle und organisatorische Unterstützung, dass neue Pfade in Schulen, Vereinen, Jugendzentren, Parks oder auf Wanderwegen entstehen. Orte, die allen offenstehen, besonders Kindern und Jugendlichen, die nicht nur Teil, sondern die Zukunft unserer Gesellschaft sind.

Die Finanzierung der Mental Fit Pfade basiert auf einem Social Impact Business Modell, das nationale Partner befähigt, nachhaltig und eigenverantwortlich innerhalb eines klaren Rahmens zu agieren. Mögliche Überschüsse aus der Umsetzung werden in lokale soziale Projekte reinvestiert, wodurch Synergie- und Multiplikatoreffekte entstehen, die den Social Return on Investment für alle Beteiligten deutlich erhöhen.

Ein Projekt mit Potential

Die Entwicklung des Mental Fit Pfades in Österreich zeigt das große Potential des Konzepts. Nach den ersten Umsetzungen, die 2021 in Linz, Tirol und dem Burgenland erfolgten wuchs das Projekt sehr schnell. Bereits im ersten Jahr konnten 200 Pfade realisiert werden. Die 500er Marke wurde im zweiten Jahr überschritten. Heute gibt es in Österreich rund 680 Pfade über die bereits mehr als 50.000 Menschen erreicht wurden. 2022 folgte die erste internationale Umsetzung mit dem Handballcampus München und dem ersten Mental Fit Pfad Deutschlands.

Seither wächst das Projekt kontinuierlich weiter – getragen von der Überzeugung, dass Bewegung, Begegnung und Wertschätzung die Grundlage mentaler Stärke sind. Mentale Stärke entsteht, wenn Menschen sich bewegen, begegnen und einander Mut machen

Ob als nationale:r Umsetzungspartner:in, Unterstützer:in, Bildungseinrichtung oder Sponsor: Der Mental Fit Pfad lädt dazu ein, Teil einer wachsenden Bewegung für mentale Gesundheit und gesellschaftlichen Zusammenhalt zu werden.

Kontaktieren Sie uns unverbindlich unter kontakt@projekt-handschlag.com.

Impressum

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

Phone: +43 6502306233
UID.Nr. ATU64204337
Österreich

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.