



## Was ist ein Mental Fit Pfad?

Der Mental Fit Pfad ist grundsätzlich auf Kinder und Jugendliche ausgelegt und soll in sehr einfacher, spielerischer Form den Umgang mit mentalen Problemstellungen wie z. B. Isolation, Einsamkeit und Ängsten erläutern. Diese geht insbesondere auf die Auswirkungen der Corona Krise auf Kinder und Jugendliche ein.

Im Weiteren wird jede Station mit einer sportlichen Übung unterstützt um die Kinder und Jugendlichen einerseits zu mehr Bewegung zu motivieren und andererseits auf diverse Angebote in Sportvereinen hinzuweisen.

## Wie ist ein Mental Fit Pfad aufgebaut?

Ein Mental Fit Pfad besteht aus 8 Tafeln (Stationen). Diese kann man sehr einfach auf Schulgeländen, Sportstätten, Wanderwegen etc. montieren (B/H 40cm x 60cm) und so einen vollständigen Fitnessparcour entstehen lassen.

## Ein Beispiel:

Thomas Sykora hat die bekanntesten Skirennen gewonnen und ist auch als Mentalcoach tätig. Er gibt nun seine Erfahrungswerte an die Kinder und Jugendlichen weiter, indem er einen Lösungsvorschlag im mentalen Bereich per Video zur Verfügung stellt und in einem weiteren Video eine sportliche Übung vorschlägt. Diese Videos können per QR-Code auf dem z. B. Smartphone geöffnet werden. Die Übungen selbst kann man jedoch auch ohne Smartphone erfahren, da diese aufgedruckt sind.

Wie viele Übungsschritte man ausführen muss, ist auf der linken Seite der Tafel angeführt. Diese sind auf alle Altersgruppen ausgelegt (Helden, Kämpfer und Meister).



**Thomas Sykora**

**MENTAL- FIT PFAD**

JEDER DER 8 STATIONEN ENTHÄLT EINE ÜBUNG UND EINE AUFGABE VON FACHLEUTEN AUS DEN BEREICHEN SPORT UND MENTALE FITNESS. DIESE SIND IN DREI GRUPPEN UNTERTEILT: DEN HELDEN (KINDERGARTEN), DEN KÄMPFERN (VOLKSSCHULE) UND DEN MEISTERN!

THOMAS SYKORA HAT DIE WICHTIGSTEN SKIRENNEN MIT Z.B. SCHLÄMMING UND RITZDÖHLE GEWONNEN. ER GALT LANGE ZEIT ALS BESTER SKILOUFLÄUFER ÖSTERREICHS.

**DIE ANZAHL DER ÜBUNGSABLÄUFE**

HELDEN = KINDERGARTEN  
KÄMPFER = VOLKSSCHULE  
MEISTER = AB 14 JAHREN/ERWACHSENE

**ANALOGE AUSFÜHRUNG DER ÜBUNG**

**SKIFAHREN**

**Die ÜBUNG**

HELDEN  
1-3 STÜCK

KÄMPFER  
5-8 STÜCK

MEISTER  
10-13 STÜCK

**AUFGABE**

EINE INITIATIVE VON: [WWW.PROJEKT-HANDSCHLAG.COM](http://WWW.PROJEKT-HANDSCHLAG.COM)

WARUM DU AUCH SCHULARBEITEN BESSER MEISTERN KANNST UND EIN BEISPIEL IM RAUCH KEIN GRUND IST NURVÖS ZU SEIN... → THOMAS HAT DAZU EINE GANZ EINFACHE LÖSUNG FÜR DICH.

**KURZER TEXT ÜBER DEN MENTOR**

**QR- CODE ZUM VIDEO DES MENTORS (ÜBUNG)**

EINFACHE, SPORTLICHE ÜBUNG FÜR JEDERMANN!

**QR- CODE ZU EINER AUFGABE DES MENTORS**

WIE GEHT MAN MIT MENTALEN HERAUSFORDERUNGEN UM UND WELCHE LÖSUNGSANSÄTZE KÖNNEN HELFEN?

DER MENTAL FIT PFAD WIRD THEMA GÜTERBUCH ZUM VERBÜNDUNG GELIEFERT. DIESES IST NUR AUSDRUCK UNSERER UNTERSTÜTZER UND PARTNER MÖGLICH!



## Der vollständige Pfad:

So erhältst du einen kompletten Mental Fit Pfad, der aus 8 sportlichen Übungen und 8 mentalen Lösungsansätzen in Bezug auf Isolation, Einsamkeit und Ängsten besteht. Dabei begleiten Dich zahlreiche Persönlichkeiten aus Spitzensport, Raumfahrt, Kunst usw.

Die Anordnung der einzelnen Stationen ist Dir/ Euch überlassen. Wir bitten Dich aber unseren Vertreter des Behindertensports (Andy Holzer „The Blind Climber“) in die „symbolische Mitte“ eines Mental Fit Pfades zu integrieren - Alle Beteiligten arbeiten unentgeltlich!



ANDY HOLZER



DR. CARMEN KÖHLER



DUNJA ZDOUC



FELIX GOTTWALD



GERY SEIDL



DIE "HUBERBUAM"

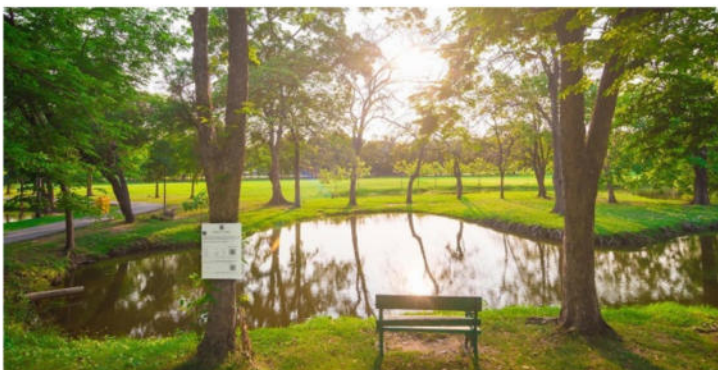


WOLFGANG FASCHING



THOMAS SYKORA

Dein Mental Fit Pfad ist somit fit für den Einsatz und Du kannst nun die einzelnen Tafeln, sehr einfach mit Kabelbindern oder anderen Hilfsmitteln befestigen.





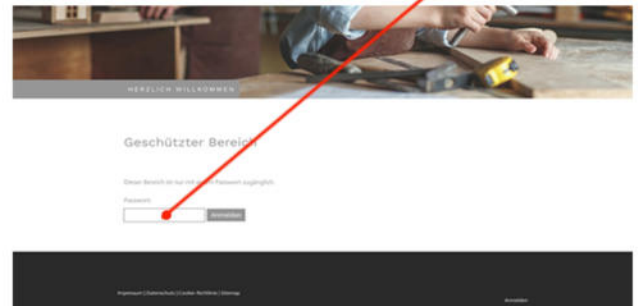
## Kann man den Mental Fit Pfad auch pädagogisch nutzen?

Auf Bitte einiger Pädagogen und Pädagoginnen haben wir beschlossen die Videos zusätzlich für Lehrer und LehrerInnen auch online zugänglich zu machen. Somit ist es möglich die einzelnen Videos in den Unterricht einzubinden. Dabei können sie auf unserer Webseite alle Videos sehr einfach einsehen. Dies wird momentan sehr gerne genutzt. Die LehrerInnen besprechen die verschiedenen Lösungsansätze im Unterricht in dem z. B. die Videos der einzelnen Athleten und Athletinnen per Beamer, TV Gerät, usw. in der Klasse abgespielt und besprochen werden. So erlernen die Kinder und Jugendlichen 8 Lösungsansätze bzw. wie man mit den diversen Herausforderungen umgehen kann und welche Techniken und Praktiken hilfreich sind.

- 1.) Gehen sie auf unsere Webseite: [www.projekt-handschlag.com](http://www.projekt-handschlag.com)  
- auf den Punkt "INFO"



- 2.) Geben Sie das Passwort:  
**mentalfit15#**  
ein.!



Wir möchten Sie darauf hinweisen, dass eine Umsetzung in diesem Ausmaß nur durch ein "gemeinsames Miteinander" erreicht werden konnte.  
Wir würden uns alle auch auf ein Feedback eurerseits freuen und verbleiben mit sportlichen Grüßen

Mail: [kontakt@projekt-handschlag.com](mailto:kontakt@projekt-handschlag.com)