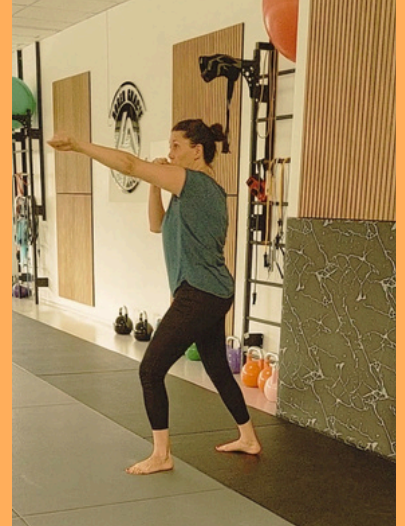




MINDBOXEN



Organisation & Kooperation



Verein Positive Vibes

www.positivevibes.at



NaturalMende

Bewegung & mentale Gesundheit
www.naturalmende.com

Trainerteam MindBoxen



Thomas Mende

Dipl. Pflegefachmann HF
Dozent für Therapeutisches Boxen
Präsident NaturalMende

Tina Mende

Eltern-Kind-Begleiterin
Vizepräsidentin NaturalMende
Abschluss der Ausbildung zur dipl. integrativen
Boxtherapeutin Ende Oktober 2026

Trainingsort

BJJ Graz – Roger Gracie Brazilian Jiu Jitsu Academy
Schererstraße 5, 1. Stock, 8052 Graz
www.bjjgraz.com



Was ist MindBoxen?

Mentale Gesundheit · Körperwahrnehmung · Koordination · Freude an Bewegung

MindBoxen verbindet Boxbewegungen mit Körperwahrnehmung, Koordination und Freude an Bewegung.

Im Mittelpunkt stehen mentale Gesundheit, das Wahrnehmen des eigenen Körpers und gemeinsames Aktivsein sowie sozialer Teilhabe – ohne Leistungsdruck und ohne Wettkampf.

Das Training ist kontaktlos und wird an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Dadurch ist MindBoxen für Menschen mit und ohne Behinderungen geeignet.

Dabei geht es nicht um sportliche Leistung, sondern darum, Bewegung positiv zu erleben und die eigenen Möglichkeiten zu entdecken.

Was erwartet die Teilnehmenden?

- Pratzearbeit als zentraler Bestandteil des Trainings
- Übungen am Doppelendball
- Bewegungs- und Koordinationsaufgaben
- Übungen zur Körperwahrnehmung und Orientierung
- individuelle Anpassungen an unterschiedliche körperliche Möglichkeiten
- gemeinsames Aktivsein in einem wertschätzenden Rahmen

Für wen?

MindBoxen ist grundsätzlich für Menschen mit und ohne Behinderungen offen. Bei entsprechender Nachfrage können zusätzlich Gruppen mit spezifischeren Schwerpunkten angeboten werden.

Hinweis: MindBoxen dient der Gesundheitsförderung und ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder andere therapeutische Behandlung.

Rahmen

Zeitraum

- 3 Quartale pro Jahr, jeweils 12 Einheiten
- Jänner bis März | April bis Juni | September bis November

Termine

- Dienstags je ab 17 Uhr

Umfang

- 12 Gruppeneinheiten
- jeweils 60 Minuten
- maximal 8 Teilnehmende
- Durchführung einmal wöchentlich
- Bereitstellung der Trainingsmaterialien□





Derzeitiges Pilotprojekt 2026



Die bunt gemischte Gruppe hat auch mich als Trainer gefordert, vieles neu zu denken. Ich kannte einen großen Teil der Übungen bisher vor allem aus der Arbeit mit körperlich gesunden Menschen. In dieser Gruppe musste und durfte ich immer wieder überlegen: Wie kann ich eine Übung verändern, damit sie für diesen Menschen funktioniert?

Besonders die Arbeit mit den Pratzen hat sich dabei als Herzstück der Einheiten entwickelt. Ob stehend, im Rollstuhl oder ohne visuelle Orientierung: Pratzenarbeit lässt sich immer wieder individuell gestalten. Auch der Doppelendball hat bei vielen Teilnehmenden schnell Neugier und Freude an der Bewegung geweckt.

Im Verlauf der bisherigen Einheiten konnte ich erste Veränderungen beobachten. Manche Bewegungen wirken fließender und sicherer. Bei einzelnen Teilnehmenden wurde auch eine bessere Wahrnehmung des eigenen Körpers sichtbar. Mindestens genauso wichtig ist für mich aber die Freude, mit der die Gruppe dabei ist.

Auch ich lerne in jeder Einheit dazu. Die Gruppe zeigt mir immer wieder, dass eine vermeintliche Einschränkung nicht automatisch bedeutet, dass etwas nicht möglich ist. Häufig bedeutet sie lediglich, dass wir einen anderen Weg dorthin finden müssen.

Thomas Mende

Trainer MindBoxen | NaturalMende