

AKIN Aktion Integration

Sport verbindet

Sport für Asylsuchende und Flüchtlinge in der Ostschweiz

Situation

Geflüchtete haben es nicht einfach, in der Schweiz sozialen Anschluss zu finden. Auch im Raum Ostschweiz sind für Geflüchtete wenige Angebote vorhanden, um am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen. Zudem fehlen ihnen oft die finanziellen Mittel dazu. Dies gilt ebenso für den sportlichen Bereich.

Der im März 2019 gegründete Verein AKIN bietet deshalb Geflüchteten eine niederschwellige Möglichkeit, sich sportlich zu betätigen. Momentan umfasst das Angebot Taekwondo, Boxen und Lauftraining.

Leitidee

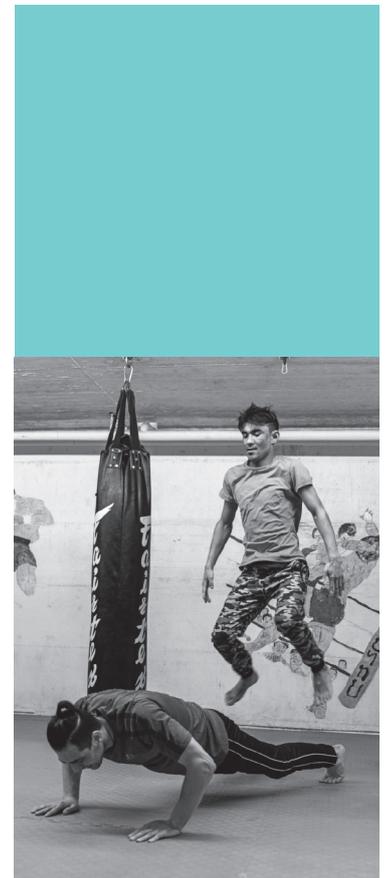
Sport verbindet und kennt keine Grenzen. AKIN ist überzeugt davon, durch die angebotenen sportlichen Aktivitäten die soziale Integration von Geflüchteten unterstützen zu können. Sport fördert die physische und psychische Gesundheit, schafft einen Ausgleich zu Stress und Belastung und kann zu einem höheren Selbstwertgefühl führen. Darüber hinaus fördern die Sportangebote sowohl sprachliche wie soziale Kompetenzen, schaffen Berührungspunkte zwischen Menschen und tragen damit zu Zugang und Zugehörigkeit bei. Dadurch bietet AKIN den Teilnehmenden einen Raum für Begegnungen und Austausch an, der frei von institutionellen Zwängen, Routine und Langeweile ist. So entsteht eine Plattform, welche es Geflüchteten und Einheimischen ermöglicht, sich zu begegnen und sich kennenzulernen, wodurch soziale Beziehungen und Freundschaften entstehen können.

Ziele

- Förderung der sozialen Integration
- Sprachkompetenzen anwenden und erweitern
- Selbstvertrauen stärken
- Gesundheit fördern
- Distanz von Routinen und Zwängen
- Lebensfreude gewinnen
- Begegnungs- und Austauschraum schaffen

Zielgruppe

Das Angebot richtet sich hauptsächlich an Asylsuchende und Flüchtlinge mit Ausweis N, F und B. Auch weitere Teilnehmende, die interessiert und motiviert sind, Asylsuchende und Flüchtlinge beim Integrationsprozess zu begleiten, sind willkommen.



Trainingsrahmen

Eine Anmeldung ist jeweils nicht nötig.

Taekwondo

Das Training wird auf der koreanischen Kampfsportart Taekwondo aufgebaut und beinhaltet eine Kombination von Ausdauer- sowie Kraftübungen. Ebenso fließen Selbstverteidigungsübungen und Kickkombinationen mit ein. Taekwondo steht für Selbstbeherrschung und Respekt, diese Grundgedanken gelten als Fundament des Trainings. Im Training wird auf jegliche Kampfbausteine verzichtet, vielmehr steht die körperliche Fitness im Mittelpunkt.

Das Taekwondo Training findet jeweils Dienstag von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr statt, beim Boppartshof Schulareal, Trakt C an der Wolfgangstrasse 15 in St. Gallen.

Boxen

Boxen ist eine intensive, anspruchsvolle Sportart. Hierbei wird der Körper vielfältig gefordert. Ein reguläres Training besteht daher auch aus vielen Elementen, welche von Schattenboxen und Krafttraining über Sandsacktraining bis hin zu Partnerübungen gehen.

Das Box-Training findet jeweils Dienstag von 19:00 Uhr bis 20:30 Uhr statt, beim Boppartshof Schulareal, Trakt C an der Wolfgangstrasse 15 in St. Gallen.

Lauftraining

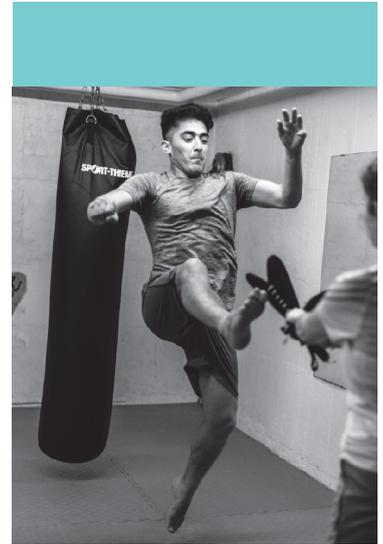
Das Lauftraining findet an der frischen Luft in der Natur statt. Die Ausdauer wird verbessert, das Herz und die Knochen gestärkt und wie bei jeder sportlichen Betätigung werden Glückshormone ausgeschüttet. Das Training führt auch zu einem besseren Schlaf. Zur Ausübung wird keine teure Ausrüstung benötigt, auch wenn das Training in unterschiedlichem Gelände stattfindet. Die Gruppe stärkt die Motivation, sich sportlich zu betätigen. Es wird aufeinander und auf die unterschiedlichen Lauf tempos geachtet.

Die Laufgruppe trifft sich jeden Montag um 18:30 Uhr vor der FHS St. Gallen, Rosenbergstrasse 59 in St. Gallen.

Finanzierung

Für Geflüchtete ist das Sportangebot kostenlos. Es wird versucht, durch die Übernahme der Anfahrtskosten mit dem ÖV das Training möglichst allen Interessierten zu ermöglichen. Weitere Teilnehmende können gegen einen Solidaritätsbeitrag am Training partizipieren.

Es werden keine Löhne ausbezahlt, alle Instruktor*innen arbeiten auf ehrenamtlicher Basis. Die Auslagen für Räumlichkeiten, Einrichtungen, Trainingsmaterialien und ÖV-Tickets werden durch Spenden finanziert.



info@akin-sg.ch

www.akin-sg.ch

  [akinstgallen](#)

Bankangaben:

St. Galler Kantonalbank
CH17 0078 1623 3839 0200 0