

IdS Stützpunktverein – ASC Mülheim

Der Amateur-Sport-Club e.V. in Mülheim bemüht sich schon seit vielen Jahren, Bürger und Bürgerinnen mit Migrationshintergrund durch Sportangebote in den Verein und in das Vereinsleben zu integrieren. Seit 2023 ist der ASC Stützpunktverein „Integration durch Sport“. Seit dem Ausbruch des Krieges in der Ukraine bieten wir Geflüchteten an, an unserem Vereinsleben Teil zu haben. Dabei ist über ein langjähriges Mitglied der Kontakt zu Oksana entstanden.

Das neueste Projekt ist „Yoga für Flüchtlinge und Vereinsmitglieder“. Dabei bietet Oksana Shekhanina, selbst Geflüchtete aus Charkiw, hochwertige Yoga-Stunden an. Aus ihrem Hobby hat sie einen „Beruf“ gemacht. Und man sieht es der Ukrainerin an, wieviel Spaß es ihr macht, ihre Landsfrauen und unsere Mitglieder mit ihren Übungen zu einem neuen Körpergefühl zu verhelfen. Dass den Aktiven der Sport Spaß macht, erkennt man an der Freude, die alle nach 90 Minuten harten Training ausstrahlen. Aber nicht nur die sportlichen Aktivitäten sind wichtig, sondern auch die Kommunikation und der Austausch der Gefühle und Sorgen zwischen den Teilnehmer:innen. Und nebenbei werden die Sprachkenntnisse verbessert.

Mit diesen integrativen Yoga-Stunden versucht der ASC, die Frauen auch für andere sportliche Aktivitäten zu begeistern. Schon jetzt nehmen die Teilnehmer*innen die anderen Angebote aus unserem Verein wahr. Inzwischen bietet Oksana die Yoga-Kurse an zwei Tagen an. Dabei soll es nicht bleiben. Wir haben schon weitere Ideen, wie wir in den kommenden Monaten die Integration durch spezielle Aktionen erweitern können.

Zum Beispiel haben neben Oksana auch zwei weitere aus der Ukraine geflüchtete Frauen, inzwischen ASC-Mitglieder, an der Ausbildung zur Übungsleiterin-C, Trainerin-C und Jugendleiterin teilgenommen und sind gerade dabei, die entsprechenden Lizenzen zu erwerben. So können sie ihre Sportbegeisterung an die neuen Teilnehmer*innen in ukrainischer und deutscher Sprache vermitteln.

Außerdem unterstützt Katerina Sava aus der Ukraine, die professionelle Schwimmtrainerin mit langjähriger Erfahrung ist, im Rahmen der vom ASC angebotenen Schwimmausbildung, die ukrainische Kinder und Jugendlichen, die ihre Schwimmtechniken neu erlernen oder verbessern wollen. Es finden nicht nur gemeinsame sportliche Aktivitäten statt, sondern auch ein umfangreicher Ideen- und Kulturaustausch, der alle Teilnehmenden bereichert!



Gefördert durch:



Bundesministerium
des Innern
und für Heimat

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

