



Projektbericht 2023 “Lebenslauf- gemeinsam trainieren, gemeinsam laufen”

Verein: Start with a Friend Austria

Tätigkeitsbereich:

Start with a Friend Austria (Swaf Austria) stiftet Interessenstandems zwischen Geflüchteten und Locals in Wien, um den interkulturellen Austausch zu fördern und eine offene Gesellschaft zu schaffen. Die Vermittler*innen von Swaf Austria lernen alle Teilnehmer*innen persönlich kennen und klären in einem informellen Interview die Erwartungen, Vorstellungen und Wünsche an das Tandem ab. Die Teilnehmenden werden unter Berücksichtigung gemeinsamer Interessen, Erwartungen und auch Kapazitäten und Hintergründe zusammengebracht.

Projekinhalt:

Yoga: Im Februar fand ein 2-tägiger Yoga Schnupperkurs statt unter der Leitung von Alina Topf, ein Communitymitglied von Swaf Austria. Auf Grund der positiven Rückmeldung, fand im Mai ein weiterer Yogaschnuppertermin statt unter der Anleitung von Alina.

Teilnahme: 10 Personen pro Termin.

Swaf goes wild ist eine Eventreihe, die im Zuge des Sportprojekts vier mal im Jahr stattfindet. Die Schneeschuhwanderung im Jänner musste wetterbedingt leider abgesagt werden. Im März fand eine geführte Wanderung in der **Wachau** statt. Der Welterbesteig wurde von Krems nach Dürnstein zurückgelegt. Von 08.07 und 09.07 fand erstmalige eine Hüttenübernachtung auf der Rax statt. Im Oktober wurde der **Stadtwanderweg** in Oberlaa gegangen und verschiedene gruppenspezifische Spiele angeleitet.

Teilnahme März: 13 Personen, Rax Wochenende: 11 Personen, Oktober: 12

Lauftreffen: ab 03.05.2023 wurde 14-tägig für den Lebenslauf trainiert, teils unter Anleitung von professionellen Trainer*innen, teils unter Anleitung von

Communitymitgliedern. Die Lauftreffen fanden jeweils Mittwoch ab 18.00 Uhr an zentralen Orten in Wien statt. Hitzebedingt mussten einige Lauftreffen im Juli und August entfallen.

Termine und Anzahl Teilnehmer*innen:

03.05.2023	Am Wienfluss	Anna Ploch	4 Teilnehmer*innen
17.05.2023	Am Donaukanal	Anna Ploch	1 Teilnehmer*innen
14.06.2023	Prater Hauptallee	Stefan Safer	6 Teilnehmer*innen
28.06.2023	Prater Hauptallee	Stefan Safer	4 Teilnehmer*innen
12.07.2023	Am Donaukanal	Anna Ploch	keine Teilnehmer*innen
06.09.2023	Schönbrunn	Stefan Safer	1 Teilnehmer*innen
13.09.2023	Schönbrunn	Stefan Safer	4 Teilnehmer*innen
20.09.2022	Schönbrunn	Stefan Safer	3 Teilnehmer*innen

Die Trainings dauerten ungefähr 90 Minuten inklusive Aufwärmen und Dehnen/"Cool Down". Zusätzlich zum Lauftraining wurden gruppendynamische Spiele und Aufgaben in die Treffen eingebaut und das Lauf ABC sowie weitere Lauftechniken gezeigt und geübt.

Lebenslauf Teilnahme:

Start with a Friend Austria konnte ein Team von 8 Teilnehmer*innen für den 6. Lebenslauf aufstellen mit 3 Geflüchteten, 3 Locals und 2 Teammitgliedern.



Rax Wanderung



Team Swaf beim Lebenslauf



Wachau Wanderung



Yoga Schnupperkurs