

Magyar > Együttélés > Szabadidő > Aktív lét

## Aktív lét

**Használja szabadidejét tevékenységekre. Legyen szó felnőttekről vagy gyerekekről és fiatalokról - mindenki számára van valami.**

A St. Gallen kantonban kínált számos szabadidős tevékenységről az interneten, az önkormányzati hivatalban, az újságokban és plakáthirdetéseken keresztül tájékozódhat.

Vessen egy pillantást például itt:

- [Szabadidős tevékenységek Ostschweiz.ch](#)
- [Kirándulóhelyek Kelet-Svájc - Nyár](#)
- [Kirándulóhelyek Kelet-Svájc - Tél](#)

## Legyen aktív a sportban

A régióban szinte minden sportághoz megfelelő infrastruktúra áll rendelkezésre:

- Beltéri és kültéri medencék
- Futballpályák és tenispályák
- Edzőtermek és atlétikai létesítmények
- Hegymászó lehetőségek
- Számos téli sportolási lehetőség
- Túraútvonalak és kerékpárutak
- Teke
- és még sok más

Néhány ilyen sportlétesítmény belépődíjat fizet.

Részt vehet egy tanfolyamon vagy csoportosan is edzhet egy klubban.

 [Csoportos sportok - Klubok és klubok](#)

 [Ifjúsági sporttáborok](#)

## Szabadidős tevékenységek kevés pénzzel

Számos szabadidős tevékenységet is igénybe vehet, ha kevés pénze van.

Ha alacsony jövedelme van, vagy szociális juttatásoktól függ, jelentkezhet a KulturLegi-re. **A KulturLegi-vel** több mint 3,600 ajánlatra kap kedvezményeket Svájc-szerte.

 [Tipppek a költségvetésből való megéléshez](#)

## Önkéntesség

Szeretnél önkénteskedni? Szeretne karitatív, társadalmi vagy egyházi szervezetben dolgozni? Sportban, kultúrában vagy más közösségekben is részt vehetnek.

Ha felkeltettük érdeklődését, itt különféle ajánlatokat talál:

**[A Svájci Vöröskereszt SRC SRC St. Gallen kanton szolgáltatásai](#)**

## **Időcsere benevol**

A **benevol** időbörze professzionális hálózatot kínál tagjainak a szolgáltatáscseréhez. A nyújtott szolgáltatásért nem pénzt utalnak át a számlára, hanem időt, amelyet máshol újra fel lehet használni.

---

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen