

Polski > Koegzystencja > Czas wolny > **Bycie aktywnym**

Bycie aktywnym

Wykorzystaj swój wolny czas na zajęcia. Czy to dla dorosłych, czy dla dzieci i młodzieży - każdy znajdzie coś dla siebie.

Informacje na temat wielu możliwości spędzania wolnego czasu w kantonie St.Gallen można znaleźć w Internecie, w urzędzie gminy, w gazetach i na plakatach reklamowych.

Spójrz na przykład tutaj:

- [Zajęcia rekreacyjne Ostschweiz.ch](#)
- [Cele wycieczek Szwajcaria Wschodnia - Lato](#)
- [Cele wycieczek Szwajcaria Wschodnia - Zima](#)

Bądź aktywny w sporcie

W regionie istnieje odpowiednia infrastruktura dla prawie każdego sportu:

- Baseny wewnętrzne i zewnętrzne
- Boiska do piłki nożnej i korty tenisowe
- Sale gimnastyczne i obiekty lekkoatletyczne
- Obiekty wspinaczkowe
- Liczne obiekty do uprawiania sportów zimowych
- Szlaki turystyczne i ścieżki rowerowe
- Kręgle
- i wiele więcej

Wstęp do niektórych z tych obiektów sportowych jest płatny.

Możesz również wziąć udział w kursie lub trenować w grupie w klubie.

[🔗 Sporty grupowe - Kluby i kluby](#)

[🔗 Młodzieżowe obozy sportowe](#)

Zajęcia rekreacyjne za niewielkie pieniądze

Możesz także skorzystać z wielu możliwości spędzania wolnego czasu, jeśli masz mało pieniędzy.

Jeśli masz niskie dochody lub jesteś zależny od świadczeń socjalnych, możesz ubiegać się o **KulturLegi**. Dzięki KulturLegi otrzymujesz zniżki na ponad 3 600 ofert w całej Szwajcarii.

[🔗 Wskazówki, jak żyć z ograniczonym budżetem](#)

Wolontariat

Chcesz zostać wolontariuszem? Chciałbyś pracować w organizacji charytatywnej, społecznej lub kościelnej? Mogą również angażować się w sport, kulturę lub inne społeczności.

Jeśli jesteś zainteresowany, znajdziesz tutaj różne oferty:

Usługi Szwajcarskiego Czerwonego Krzyża SRC w kantonie St.Gallen

Benevol z wymiany czasu

Benevol wymiany czasu oferuje swoim członkom profesjonalną sieć wymiany usług. Na konto nie są przelewane żadne pieniądze za świadczoną usługę, ale czas, który można ponownie wykorzystać w innym miejscu.

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen