

Slovenčina > Spolunaživanje > Voľný čas > **Bud'te aktívni**

Bud'te aktívni

Využite svoj voľný čas na aktivity. Či už pre dospelých alebo pre deti a mladých ľudí - pre každého je tu niečo.

Informácie o mnohých voľnočasových aktivitách v kantóne St. Gallen nájdete na internete, na obecnom úrade, v novinách a prostredníctvom plagátovej reklamy.

Pozrite sa sem napríklad:

- [Voľnočasové aktivity Ostschweiz.ch](#)
- [Výletné ciele Východné Švajčiarsko - leto](#)
- [Výletné ciele Východné Švajčiarsko - Zima](#)

Bud'te aktívni v športe

Takmer pre každý šport v regióne je vhodná infraštruktúra:

- Vnútorne a vonkajšie bazény
- Futbalové ihriská a tenisové kurty
- Telocvične a atletické zariadenia
- Horolezecké zariadenia
- Početné zariadenia pre zimné športy
- Turistické trasy a cyklotrasy
- Bowling
- a oveľa viac

Niektoré z týchto športových zariadení stoja vstupné.

Môžete sa tiež zúčastniť kurzu alebo trénovať v skupine v klube.

[Skupinové športy - Kluby a kluby](#)

[Športové tábory pre mládež](#)

Voľnočasové aktivity s malými peniazmi

Ak máte málo peňazí, môžete využiť aj množstvo voľnočasových aktivít.

Ak máte nízky príjem alebo ste závislí od sociálnych dávok, môžete požiadať o KulturLegi. **S KulturLegi** získate zľavy na viac ako 3 600 ponúk po celom Švajčiarsku.

[Tipy na bývanie s obmedzeným rozpočtom](#)

Dobrovoľníctvo

Chceli by ste sa stať dobrovoľníkom? Chceli by ste pracovať v charitatívnej, sociálnej alebo cirkevnej organizácii? Môžu sa tiež zapojiť do športu, kultúry alebo iných komunit.

V prípade záujmu tu nájdete rôzne ponuky:

Služby švajčiarskeho Červeného kríža SRC Kantón St.Gallen

Výmena času benevol

Výmena času benevol ponúka svojim členom profesionálnu sieť na výmenu služieb. Na účet za poskytnutú službu sa neprevádzajú žiadne peniaze, ale čas, ktorý je možné opätovne použiť inde.

© 2025 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen