

Leben im Kanton St.Gallen > Zusammenleben > Freizeit > **Aktiv sein**

## Aktiv sein

**Nutzen Sie Ihre Freizeit für Aktivitäten. Ob für Erwachsene oder für Kinder und Jugendliche - es ist für alle etwas dabei.**

Informationen zu den vielen Freizeitangeboten im Kanton St.Gallen erhalten Sie im Internet, beim Gemeindeamt, in Zeitungen und über Plakatwerbung.

Schauen Sie zum Beispiel hier:

- [Freizeitaktivitäten Ostschweiz.ch](#)
- [Ausflugsziele Ostschweiz - Sommer](#)
- [Ausflugsziele Ostschweiz - Winter](#)

## Sportlich aktiv sein

Für fast jede Sportart findet sich in der Region die passende Infrastruktur:

- Hallenbäder & Freibäder
- Fussballplätze & Tennisplätze
- Turnhallen & Leichtathletikanlagen
- Kletteranlagen
- zahlreiche Wintersportanlagen
- Wanderwege & Fahrradwege
- Bowlingbahnen
- und vieles mehr

Einige dieser Sportanlagen kosten einen Eintritt.

Sie können auch einen Kurs besuchen oder in der Gruppe in einem Verein trainieren.

 [Sport in der Gruppe - Vereine & Clubs](#)

 [Jugendportcamps](#)

---

## Freizeitangebote mit wenig Geld

Sie können viele Freizeitangebote auch nutzen, wenn Sie mit wenig Geld auskommen müssen.

Wenn Sie ein tiefes Einkommen haben oder auf Sozialleistungen angewiesen sind, dann können Sie die KulturLegi beantragen. Mit der **KulturLegi** erhalten Sie Rabatte auf über 3'600 Angebote in der ganzen Schweiz.

 [Tipps zum Leben mit wenig Geld](#)

---

## Freiwilliges Engagement

Möchten Sie sich freiwillig engagieren? Haben Sie Lust, in einer karitativen, sozialen oder kirchlichen Organisation mitzuarbeiten? Sie können sich auch im Bereich Sport, Kultur oder anderen Gemeinschaften engagieren.

Bei Interesse finden Sie hier diverse Angebote:

### Angebote des Schweizerischen Rotes Kreuz SRK Kanton St.Gallen

### Zeitbörse benevol

Die **Zeitbörse benevol** bietet ihren Mitgliedern ein professionelles Netzwerk zum Tausch von Dienstleistungen an. Für die erbrachte Leistung wird kein Geld, sondern Zeit auf ein Konto überwiesen, die anderweitig wieder eingesetzt werden kann.

---

© 2024 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen