

Hrvatski > Suživot > Slobodno vrijeme > **Biti aktivan**

## Biti aktivan

**Slobodno vrijeme iskoristite za aktivnosti. Bilo za odrasle ili za djecu i tinejdžere - postoji ponešto za svakoga.**

Informacije o brojnim aktivnostima u slobodno vrijeme koje se nude u kantonu St.Gallen mogu se naći na internetu, u općinskom uredu, u novinama i putem oglašavanja plakata.

Pogledajte ovdje, na primjer:

- [Aktivnosti u slobodno vrijeme Ostschweiz.ch](#)
- [Izleti Istočna Švicarska - Ljeto](#)
- [Izleti Istočna Švicarska - Zima](#)

## Budite aktivni u sportu

Postoji prikladna infrastruktura za gotovo svaki sport u regiji:

- Unutarnji i vanjski bazeni
- Nogometna igrališta i teniski tereni
- Teretane i atletske objekte
- Penjački objekti
- Brojni objekti za zimske sportove
- Pješačke i biciklističke staze
- Kuglanje
- i još mnogo toga

Neki od ovih sportskih objekata imaju ulaznicu.

Također možete pohađati tečaj ili trenirati u grupi u klubu.

 [Sport u grupi - Udruge i klubovi](#)

 [Sportski kampovi za mlade](#)

---

## Aktivnosti u slobodno vrijeme s malo novca

Također možete iskoristiti mnoge aktivnosti u slobodno vrijeme ako se morate snaći s malo novca.

Ako imate niske prihode ili ovisite o socijalnim naknadama, možete se prijaviti za KulturLegi. Uz **KulturLegi** dobit ćete popuste na preko 3.600 ponuda diljem Švicarske.

 [Savjeti za život s malo novca](#)

---

## Volonterstvo

Želite li volontirati? Želite li raditi u dobrotvornoj, društvenoj ili crkvenoj organizaciji? Također se možete uključiti u sport, kulturu ili druge zajednice.

Ako ste zainteresirani, ovdje ćete pronaći razne ponude:

**Usluge koje nudi Švicarski Crveni križ SRC kanton St.Gallen**

## Vremenska razmjena benevol

**Vremenska razmjena benevol** svojim članovima nudi profesionalnu mrežu za razmjenu usluga. Novac se ne prenosi na račun za pruženu uslugu, već vrijeme koje se može ponovno koristiti negdje drugdje.

---

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen