

Русский > Жить вместе > Свободное время > **Быть активным**

Быть активным

Используйте свободное время для занятий. Будь то взрослые или дети и подростки - каждый найдет что-то для себя.

Информацию о многочисленных видах досуга, предлагаемых в кантоне Санкт-Галлен, можно найти в Интернете, в муниципальном офисе, в газетах и через рекламные плакаты.

Взгляните, например, сюда:

- [Досуг Ostschweiz.ch](#)
- [Экскурсии Восточная Швейцария - Лето](#)
- [Экскурсии Восточная Швейцария - Зима](#)


Будьте активны в спорте

В регионе есть подходящая инфраструктура практически для каждого вида спорта:

- Крытый и открытый бассейны
- Футбольные поля и теннисные корты
- Тренажерные залы и легкоатлетические сооружения
- Альпинистские сооружения
- Многочисленные объекты для занятий зимними видами спорта
- Пешеходные и велосипедные маршруты
- Боулинг
- и многое другое

Вход в некоторые из этих спортивных сооружений платный.

Также можно пройти курс или потренироваться в группе в клубе.

 [Спорт в группе - Ассоциации и клубы](#)

 [Детско-юношеские спортивные лагеря](#)

Досуг с небольшими деньгами

Вы также можете воспользоваться многими видами досуга, если вам приходится обходиться небольшими деньгами.

Если у вас низкий доход или вы зависите от социальных пособий, вы можете подать заявление на получение KulturLegi. **C KulturLegi** вы получите скидки на более чем 3 600 предложений по всей Швейцарии.

 [Советы для жизни с небольшими деньгами](#)

Волонтерство

Хотели бы вы стать волонтером? Хотели бы вы работать в благотворительной, общественной или церковной организации? Вы также можете участвовать в спорте, культуре или других сообществах.

Если вы заинтересованы, вы найдете различные предложения здесь:

Услуги, предоставляемые Швейцарским Красным Крестом в кантоне Санкт-Галлен

Биржа времени benevol

Биржа времени benevol предлагает своим членам профессиональную сеть для обмена услугами. На счет за оказанную услугу перечисляются не деньги, а время, которое можно повторно использовать в другом месте.

© 2023 Informationsplattform für Zugewanderte im Kanton St.Gallen