



## Freizeit

Wie lebt es sich in Deutschland? In dieser Rubrik finden Sie Infos zu Freizeitangeboten in Deutschland und wie Sie neue Menschen kennenlernen können.

 > [Leben in Deutschland](#) > [Einleben](#) > [Freizeit](#)

## Menschen kennenlernen

In ein neues Land zu ziehen und seinen gesamten Bekanntenkreis zurückzulassen, kann schwierig sein. Hier finden Sie wertvolle Tipps, wie Sie sich in Deutschland einleben können!

Sie spielen gerne Fußball oder wollen eine neue Sportart ausprobieren? Deutschland hat eine stark ausgeprägte Vereinskultur. Sie können in beliebigen Sportvereinen mitmachen und dabei auch noch neue Menschen kennenlernen. Erkundigen Sie sich einfach vor Ort oder im Internet nach passenden Vereinsangeboten in Ihrer Umgebung – oder fragen Sie Ihre neuen Kolleginnen und Kollegen.

Wer sich lieber mental statt körperlich betätigen will, kann einen Kurs an einer [Volkshochschule](#) belegen. An über 840 Standorten deutschlandweit können Sie Kurse zu zahlreichen verschiedenen Themen besuchen. Auch Sprachkurse werden an den Schulen angeboten – möglicherweise treffen Sie hier auf weitere

Fachkräfte aus dem Ausland, die sich in einer ähnlichen Situation befinden und ebenfalls Kontakte in Deutschland suchen. Wer eine kreative Ader hat, kann Kunstkurse besuchen oder bei Theatergruppen oder einem Chor mitmachen.

Viele Gemeinden haben eigene, besondere Communities oder gemeinnützige Vereine, die neue Helferinnen und Helfer suchen. Bei einem Ehrenamt können Sie neue Menschen kennenlernen und dabei etwas Gutes tun. Oft gibt es auch Vereine für den Austausch zwischen verschiedenen Kulturen in einer Stadt. Diese bieten unterschiedliche Events an, bei denen Sie sich mit neuen Menschen vernetzen und Ihr Deutsch verbessern können. Manche Städte bieten außerdem Kulturvereine an, bei denen Sie auf andere Migrantinnen und Migranten oder sogar Personen aus Ihrer eigenen Kultur treffen können.

Doch man muss nicht immer weit gehen, um neue Leute kennenzulernen. In Deutschland ist es üblich, sich nach dem Einzug seinen Nachbarn vorzustellen. Die Atmosphäre in der Nachbarschaft ist schöner, wenn Sie sich untereinander kennen, und sie knüpfen neue Kontakte direkt vor der Haustür. Es kann ebenfalls lohnend sein, sich im Internet über Gruppen zu vernetzen. Online finden Sie Gleichgesinnte, die Ihre Hobbies und Interessen teilen. Viele Dating-Apps haben zudem eine Funktion, um rein freundschaftliche Kontakte zu knüpfen.

## Freizeit in Deutschland

Wie Sie Ihre Freizeit in Deutschland gestalten, hängt ganz von Ihren Vorlieben ab. Ob Wandern in deutschen Wäldern, entspannen im Park, Schwimmen in Seen, Fahrradtouren oder vielleicht auch Kurztrips in andere deutsche Städte: Deutschland hat viel zu bieten! Bei „[Germany Travel](#)“ können Sie spannende Ausflugsziele entdecken.

Doch auch diejenigen, die lieber drinnen bleiben, kommen nicht kurz. In ganz Deutschland gibt es mehr als 7.000 Museen. Mit Ausstellungen zu Technik, Geschichte, Kunst und vielem mehr. Gut zu wissen: viele Museen bieten Museumstage oder lange Nächte der Museen, an denen der Eintritt günstiger oder sogar gratis ist. Der Besuch von Kultureinrichtungen wie Kino, Theater oder Opernhäuser sind in Deutschland ebenfalls sehr beliebt und finden Sie sowohl in großen als auch kleinen Städten.

Viele Städte informieren zudem online über besondere lokale Events wie Stadtführungen, Straßenfeste oder Konzerte. Am Wochenende gibt es auch oft Flohmärkte: Menschen verkaufen gebrauchte Kleidung, Möbel, Fahrräder, Spiele und mehr für wenig Geld.

## Gastronomie

Deutschland bietet sowohl in Großstädten als auch ländlichen Gebieten ein breites Gastronomieangebot. Typisch deutsche Küche können Sie in sogenannten „Brauhäusern“ probieren, wie zum Beispiel Spätzle, Reibekuchen oder auch Schnitzel. Aber auch die internationale Küche ist in Deutschland stark vertreten. So können Sie entweder Gerichte aus Ihrer Heimat wiederfinden oder Neues kennenlernen. In größeren Städten kann man zudem eine bunte Auswahl an vegetarischen Restaurants und Fusion Kitchen finden.

Doch man muss nicht immer teuer ins Restaurant gehen, denn Deutschland hat eine ausgeprägte Imbissbuden-Kultur! Ob klassische Pommes oder kultige Currywurst – hier ist für jeden was dabei. Eine weitere preisgünstige Möglichkeit, in Deutschland essen zu gehen, ist der Mittagstisch. Viele Restaurants bieten zwischen 12 und 14 Uhr günstige Angebote für die Mittagspause an. Gut zu wissen: Trinkgeld ist in Deutschland zwar freiwillig, wird in der Gastronomie jedoch meist erwartet. In der Regel beträgt die Höhe des Trinkgelds zwischen fünf und zehn Prozent.

Bäckereien in Deutschland sind ebenfalls eine beliebte Alternative für einen Mittagssnack oder etwas Schnelles für die Hand. Dort finden Sie süße Speisen (z. B. Berliner, Kuchen, Croissants) aber auch Herhaftes (z. B. Belegte Brötchen, Speckstangen). Darüber hinaus bieten Bäckereien auch eine große Auswahl an verschiedenen Brot- und Brötchensorten an.

## Beratungsangebote

In Deutschland gibt es viele Beratungsangebote, die Ihnen in verschiedenen Situationen Unterstützung bieten können.

Unter der Hotline „Arbeiten und Leben in Deutschland“ (Tel. +49 030 1815-1111) werden Sie individuell auf Deutsch oder Englisch zu den Themen wie [Visum](#) oder Anerkennung ausländischer Qualifikationen beraten.

Regionale [Welcome Center](#), von denen es deutschlandweit viele gibt, unterstützen Sie bei allen Schritten der Einwanderung nach Deutschland.

Die IQ-Netzwerke beraten Sie zur Berufsanerkennung oder Maßnahmen zur Weiterqualifizierung. Eine Karte mit allen IQ-Beratungsstellen finden Sie [hier ↗](#).

Auch regionale [Industriehandels-](#) [↗](#) und [Handwerkskammern](#) [↗](#) bieten häufig Beratungen zur Anerkennung, Integration und [Weiterbildung](#) an. Im Internet finden Sie Informationen zu diesen sowie weiteren Beratungsmöglichkeiten für Ihre Stadt.

Eine Liste mit Websites, die beraten und Informationen anbieten, finden Sie [hier](#).

- [\*\*Faire Integration:\*\*](#) Alles, was Sie über Ihre Rechte als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer in Deutschland wissen sollten, erfahren Sie vom Förderprogramm „Integration und Qualifizierung“ (IQ) auf deren Website zur Integration in Deutschland.
- [\*\*Antidiskriminierungsstelle:\*\*](#) Sie haben Diskriminierung oder sexuelle Belästigung erlebt? Hier finden Sie Beratung und Unterstützung.

- **BAMF-NAvI**: Finden Sie Anlaufstellen in Ihrer Nähe – zum Beispiel Migrationsberatungsstellen, Behörden und Integrationskurse.
- **mbeon**: Die App der Migrationsberatung für erwachsene Zuwandererinnen und Zuwanderer (MBE) – hier können Sie sich per Chat beraten lassen.
- **IQ Netzwerk**: Finden Sie beim IQ-Netzwerk zuständige Stellen, die Sie zu den Themen Anerkennung, Qualifizierung und Existenzgründung beraten.

## Vorintegration und Welcome Coaches

Goethe-Institute bieten in ausgewählten Ländern Kurse zur Vorintegration an. Ziel der Kurse ist es Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf das Leben in Deutschland vorzubereiten und sie dabei möglichst gut zu unterstützen. Die Trainings sind zielgruppenspezifisch und beziehen sich auf landeskundliche und interkulturelle Besonderheiten. Je nach Ihrer Situation können Sie Seminare besuchen, persönliche Beratungen wahrnehmen oder virtuelle Angebote nutzen. Mehr Informationen sowie eine Liste mit Standorten für die Angebote der Vorintegration finden Sie [hier ↗](#).

Neben der Vorintegration bieten die Willkommenscoaches Unterstützung bei der Einwanderung nach Deutschland. Die Willkommenscoaches des Goethe-Instituts bieten Ihnen auch in Deutschland kostenlose Veranstaltungen in Präsenz und online. Neben Angeboten zum Deutschlernen bekommen Sie Unterstützung zu vielen wichtigen Fragen beim Ankommen in Deutschland. Hier können Sie sich kostenlos [anmelden ↗](#). Die Willkommenscoaches freuen sich auf Sie in den Goethe-Instituten und in den [Infohäusern ↗](#).

Auch wenn viele Personen in Deutschland gut Englisch sprechen, ist es wichtig, auch die deutsche Sprache zu erlernen. So können Sie sich besser integrieren und in den Behörden verständigen.

In der Rubrik „[Deutsch lernen](#)“ finden Sie Informationen zu benötigten Deutschkenntnissen sowie Deutsch- und Integrationskursen.

## Weitere Informationen im Web

---

**Goethe-Institut**

[Vorintegration](#)

[Willkommenscoaches](#)

## Integration durch Qualifizierung (IQ)

[IQ Beratungsangebote für Personen mit ausländischen Abschlüssen in Deutschland](#)

---



Seite drucken



URL: <https://www.make-it-in-germany.com/de/leben-in-deutschland/einleben/freizeit>

Datum: 2025-12-07 21:30:31 GMT