



**Magiczny
Kraków**

Koniec sportowego lata

2023-11-06

Wakacje nad rzeką lub zalewem, na Bagrach lub na Zakrzówku, na desce SUP lub w kajaku, z wiosłem w ręku, a może na macie lub z kijkami w dających cień lasach i parkach? W Krakowie to możliwe! Wraz z wrześniem skończyła się kolejna edycja miejskiej kampanii rekreacyjno-sportowej „Kraków w formie”. Tego lata działa się sporo!

W tym roku postawiliśmy na zupełnie nowe sportowe aktywności, którymi zainteresowanie było ogromne. Rozpoczęliśmy wyjątkowo wcześniej, morsując na Bagrach. Pozytywnie zaskoczyła nas rekordowa frekwencja podczas Wielkiego Maratonu Fitness, ale także podczas biegów, zajęć nordic walking oraz na deskach SUP. Wciąż rosnące zainteresowanie akcją pokazuje, że krakowianie chcą prowadzić zdrowy tryb życia i chcą wykorzystywać miejską infrastrukturę sportową do aktywności fizycznej – mówi Monika Chylaszek, dyrektor Wydziału Komunikacji Społecznej UMK.

Żagle, strzelnica czy kijki?

Ogromnym zainteresowaniem cieszył się także kurs rodzinnego żeglowania na Bagrach. Dzieci i dorośli podczas dziewięciogodzinnego szkolenia poznali zasady bezpieczeństwa na wodzie oraz tajniki żeglowania pod okiem profesjonalnych instruktorów.

– Najbardziej podobały mi się opowiadane przez panią trenerkę historie, które przydarzyły jej się na wodzie, pobudzały wyobraźnię i sprawiały, że wsiadając do łódki, byłem jeszcze bardziej czujny, skupiony i gotowy na przygody – wspomina 14-letni Kacper, uczestnik kursu.

W trakcie kampanii odbyły się zajęcia na strzelnicy WKS Wawel, gdzie pełnoletni krakowianie mogli przekonać się, czy strzelanie do celu i tarczy może być atrakcyjne. Najmłodsi uczestniczyli w wielu turniejach i wydarzeniach organizowanych przez Miejski i Krakowski Ośrodek Sportu, a fani ekstremalnych akrobacji na skate parkach szlifowali swoje umiejętności na rolkach, BMX-ach i hulajnogach.

W każdą wakacyjną sobotę moc atrakcji czekała również na terenach zielonych przy TAURON Arenie, gdzie ćwiczyliśmy jogę, tai-chi, zumbę, slow jogging i wiele innych. Za nami również seria treningów nordic walking w bardzo urokliwych miejscach Krakowa. Kijkarze podążali szlakiem akcji „Parkobus w zieleni” i jadalnego miasta, odwiedzając sady, winiarnie i wiele innych smacznych zakątków Krakowa.

Motywujemy do aktywności

Przypomnijmy, że „Kraków w formie” to akcja zachęcająca wszystkich mieszkańców do uprawiania sportu i prowadzenia zdrowego trybu życia. Idea, aby „wyjść na pole” i wykorzystać miejską infrastrukturę sportową, zrodziła się po okresie pandemicznego lockdownu, który dał nam się bardzo we znaki. Akcja motywuje do ruchu i aktywności fizycznej oraz zdrowego trybu życia z zaznaczeniem, że wszystkie wykonywane przez nas działania muszą być prowadzone profesjonalnie, zgodnie z zasadami bezpieczeństwa, a najlepiej, przynajmniej na początku, z profesjonalnym instruktorem.



**Magiczny
Kraków**

Szykujemy formę na wiosnę.