



**Magiczny
Kraków**

Poznaj trening kettlebell i pobierz wejściówkę na „StrongFirst Open Day”

2024-06-15

Po sukcesie zeszłorocznej edycji, „StrongFirst Open Day” na stałe zagościł na liście wydarzeń sportowo-edukacyjnych. Odbývająca się dziś, 15 czerwca, impreza będzie jednak różnić się od poprzedniej. Podczas warsztatów z nauką i treningiem kettlebell, energii doda uczestnikom zespół muzyczny Pure Power Band. Wydarzenie objęte jest partnerstwem miejskiej kampanii „Kraków w formie”.

Wydarzenie ma charakter otwarty dla każdego, początkującego i średniozaawansowanego miłośnika wszelkiej aktywności fizycznej, od biegacza, joginki, amatora sportów walki, zawodnika drużynowego, po tancerkę, rekreacyjnego narciarza czy stałego bywalca siłowni.

Celem warsztatów sportowo-edukacyjnych „StrongFirst Open Day” jest szerzenie świadomości na temat bezpiecznego i skutecznego treningu siłowego zarówno wśród mężczyzn, jak i kobiet, młodzieży oraz seniorów. Silne i sprawne ciało potrzebne jest przecież każdemu, a dzięki takim inicjatywom można poznać nowe, ciekawe i dające mnóstwo satysfakcji sposoby dbania o zdrowie i sylwetkę.

Jak ćwiczyć z kettlami, nauczą Cię **topowi szkoleniowcy StrongFirst** z Polski, Włoch, USA oraz Niemiec. Liczna kadra certyfikowanych instruktorów zaopiekuje się tobą, pomoże kiedy trzeba i pokaże Ci, że warto być silnym, a siła to umiejętność, której Ty też możesz się nauczyć nawet jeśli nie masz żadnego doświadczenia w treningu.

– Dodatkowo podczas imprezy będziesz mieć okazję porozciągać spięte mięśnie i popracować nad lepszą mobilnością stawów, co jest ważnym aspektem treningu nastawionego na budowanie siły i sprawności ciała. Czego możesz spodziewać się biorąc udział w wydarzeniu? Wysokiej jakości edukacji, wiedzy przekazanej od podstaw w sposób bardzo lekki i przystępny, dużo dobrej zabawy przy świetnej muzyce granej na żywo oraz ogromnej dawki pozytywnej energii. Bez obaw, poradzisz sobie, a kadra instruktorska zadba o Twoje bezpieczeństwo i komfort. Tu nikt Cię nie skrytykuje, a wielu Ci pomoże postawić pierwszy krok na Twojej drodze do silniejszej wersji Ciebie. Idea całego wydarzenia wspaniale wpisuje się w kampanię „Kraków w formie”, bo aby być w formie i móc realizować ulubione sporty, to w pierwszej kolejności trzeba mieć siłę do działania – podkreślają organizatorzy wydarzenia.

Jak się przygotować do treningu?

Wygodny strój sportowy, lekkie obuwie sportowe na cienkiej podeszwie oraz mały ręcznik – to wszystko, czego potrzebujesz. Ulubiona woda czy drobna przekąska też mogą się przydać.

„StrongFirst Open Day” poprowadzą *teachers of strength*, szkoleniowcy:

- Master Fabio Zonin (Włochy)
- Senior Analisa Naldi (USA)
- Senior Andżelika Stefańska-Kowalik (Polska)



**Magiczny
Kraków**

- Senior Dariusz Waluś (Polska)
- Team Leader Sven Rieger (Niemcy)
- Team Leader Marta Naskręt (Szwajcaria).

Organizatorem wydarzenia jest StrongFirst Polska reprezentowany przez Andżelikę Stefańską-Kowalik, która reprezentuje Kraków, oraz Centrum Kettlebell Kraków - StrongFirst Gym. Więcej informacji szukaj na kettlebellkrakow.pl oraz trening.tigerzone.pl.

Zobacz, jak to wyglądało rok temu - [relacja z wydarzenia](#).

[Wywiady z nauczycielami i uczestnikami](#).