



**Magiczny
Kraków**

Treningi dla dzieci i młodzieży już dziś

2025-04-26

Dziś, 26 kwietnia odbędą się kolejne zajęcia w ramach programów „Dzieciaki na start!”, „Młodzież na start!” oraz projektu „MOC 15+”. Treningi będą odbywać się na świeżym powietrzu. To doskonała okazja, by najmłodsze dzieci, młodzież oraz osoby starsze aktywnie spędzali czas, rozwijając swoje umiejętności fizyczne w radosnej atmosferze. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązuje wcześniejsza rejestracja przez formularz.

„Dzieciaki na start!”

„Dzieciaki na start!” to program kierowany do dzieci w wieku 6–10 lat, który łączy ruch, zabawę i zdrowe nawyki. To doskonała okazja, by najmłodsi aktywnie spędzali czas, wzmacniając swoje ciało i pewność siebie. Od kwietnia do września zajęcia będą prowadzone na świeżym powietrzu i będą pełne ruchu oraz radości! Poprzez gry i zabawy ruchowe dzieci rozwiną swoją kondycję, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie. To świetny sposób na aktywną zabawę w przyjaznej atmosferze.

Gdzie i kiedy?

W sobotę, 26 kwietnia, w parku Jordana o godz. 9.00, zbiórka obok tzw. okrąglaka (za głównym wejściem od strony al. 3 Maja)

Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki oraz zabaw ruchowych. Następnie w planie są ćwiczenia mające na celu naukę prawidłowej techniki biegu, np. tzw. skipy. W części głównej zajęć uczestnicy skupią się na doskonaleniu wydolności poprzez gry i zabawy. Trenerzy wprowadzą też elementy rzutów. Zajęcia zakończą się wspólnym rozciąganiem. Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi **30 osób**. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez [formularz](#).

[Regulamin](#) zajęć.

„Młodzież na start!” 26 kwietnia zajęcia koszykarskie dla młodzieży w wieku 11-14 lat

Program „Młodzież na start!” to świetna okazja dla młodzieży w wieku **11-14 lat**, by rozwijać siłę, koordynację i wytrzymałość w przyjaznym, motywującym środowisku. To zajęcia, które łączą aktywność fizyczną z dobrą zabawą i nauką pracy zespołowej. Od kwietnia do września odbywają się przy Hali 100-lecia KS Cracovia, a młodzi uczestnicy biorą udział w zajęciach ogólnorozwojowych oraz w dynamicznych meczach koszykówki 3x3. Planowane są również inne aktywności.

Gdzie i kiedy?

W sobotę, 26 kwietnia, godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok Hali 100-lecia KS



**Magiczny
Kraków**

Cracovia (al. Focha 40)

Na najbliższych zajęciach koszykarskich uczestnicy skupią się na doskonaleniu podań i chwytów. W planie treningu: rozgrzewka, ćwiczenia przygotowujące oraz specjalistyczne. Trener dostosuje przebieg zajęć do poziomu zaawansowania uczestników. Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi **30 osób**. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez [formularz](#).

[Regulamin](#) zajęć.

Również dziś, 26 kwietnia pierwszy trening pickleballa w ramach projektu „MOC 15+” dla młodzieży w wieku 15-18 lat

Projekt „MOC 15+” to nowa inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku **15-18 lat**, w ramach której m.in. będą odbywać się treningi pickleballa na świeżym powietrzu (od kwietnia do września).

Gdzie i kiedy?

W sobotę, 26 kwietnia, parking medialny Stadionu Miejskiego im. Henryka Reymana (od strony al. 3 Maja, na wysokości pawilonu medialnego), godz. 9.00

Podczas 90-minutowych zajęć uczestnicy zostaną wprowadzeni w podstawy tej dynamicznej i coraz bardziej popularnej dyscypliny. Zajęcia są skierowane zarówno do osób, które miały już styczność z pickleballem, jak do tych, które dopiero chcą poznać tę dyscyplinę sportu. Na zajęcia należy zabrać strój sportowy, buty i wodę. Rakiety i piłki zapewnione są na miejscu. Zajęcia prowadzi trener Tomasz Kozub – instruktor z dyplomem Pickleball Coaching International, absolwent wychowania fizycznego na krakowskiej AKF.

Limit uczestników wynosi **25 osób**. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez [formularz](#).

[Regulamin](#) zajęć.