Magiczny Kraków

Treningi dla dzieci i młodzieży już dzisiaj

2025-05-10

Dzisiaj, 10 maja, odbędą się kolejne treningi w ramach programów „Dzieciaki na start!” i „Młodzież na start!”. Zajęcia odbywać się będą na świeżym powietrzu – to świetna okazja, by dzieci i młodzież spędzili aktywnie czas, jednocześnie rozwijając kondycję i sprawność w przyjaznej atmosferze. Udział w zajęciach jest bezpłatny, jednak wymagana jest wcześniejsza rejestracja za pośrednictwem formularza. Tego samego dnia w parku Tysiąclecia odbędzie się również kolejny bezpłatny trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!”.

„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, 10 maja, w parku Jordana o godz. 9.00, zbiórka obok tzw. okrąglaka (za głównym wejściem od strony al. 3 Maja)

Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki. Następnie w planie są ćwiczenia sprawnościowe. W części głównej treningu uczestnicy skupią się na doskonaleniu szybkości i skoczności. Nie zabraknie zabaw i elementów rywalizacji. 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!” 10 maja trening koszykówki 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 lub w Parku Jordana, a młodzi uczestnicy biorą udział w zajęciach ogólnorozwojowych oraz w dynamicznych treningach i meczach koszykówki. Planowane są również inne aktywności.

Gdzie i kiedy?

W sobotę, 10 maja, w parku Jordana o godz. 9.00, zbiórka obok tzw. okrąglaka (za głównym wejściem

od strony al. 3 Maja)

Zajęcia zostaną przeprowadzone w podziale na części: rozgrzewka, ćwiczenia koordynacyjne z piłkami oraz zadania 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

„Chodźże z nami!” – trening nordic walking

Zajęcia „Chodźże z nami!” nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, a raczej na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zaproszeni są wszyscy pełnoletni miłośnicy chodzenia z kijami, jak również osoby, które dopiero chcą rozpocząć przygodę z tym sportem i poznać tajniki prawidłowej techniki. Treningi odbywają się cyklicznie – z reguły co dwa tygodnie w soboty, w dwóch grupach – początkującej i zaawansowanej. Stroną merytoryczną i dobrym treningiem zajmują się fachowcy (wśród nich mistrz świata w nordic walking – Jakub Deląg, a także olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy w chodzie sportowym – Grzegorz Sudoł). Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Tegoroczne zajęcia organizowane są krakowskich parkach – w najbliższą sobotę w parku Tysiąclecia w Dzielnicy XV Mistrzejowice.

Gdzie i kiedy?

W sobotę, 10 maja w parku Tysiąclecia. Zbiórka o godz. 9.00 przy fontannie.

Najbliższe zajęcia rozpoczną się od wspólnej rozgrzewki z kijami, a następnie, już podzielni na grupy, uczestnicy będą doskonalić technikę marszu. W części głównej treningu grupa zaawansowana będzie pracować nad wydolnością, a grupa początkująca nad prawidłową techniką i koordynacją. Zajęcia zakończą się rozciąganiem.

Przypominamy, że na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

Kadra trenerska

Regulamin zajęć