



**Magiczny
Kraków**

Trening nordic walking w parku Bagry Wielkie

2025-06-21

Amatorów chodzenia z kijami oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę z nordic walking, już dziś, 21 czerwca zapraszamy na kolejny bezpłatny trening z cyklu „Chodźże z nami!” - organizowany w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zajęcia są przeznaczone dla osób pełnoletnich, bez względu na stopień zaawansowania. Spotykamy się o godz. 9.00, tym razem w parku Bagry Wielkie.

Zajęcia „[Chodźże z nami!](#)” nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, tylko na zdrowie i sprawność fizyczną. Na treningi zapraszamy wszystkich pełnoletnich miłośników 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 Sudół). Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Tegoroczne zajęcia organizowane są w miejskich parkach i na terenach zielonych - dziś, 21 czerwca o godz. 9.00 spotykamy się w parku Bagry Wielkie. Zbiórka [na boisku trawiastym](#), obok parkingu przy ul. Koziej.

Co będziemy robić?

Najbliższe zajęcia rozpoczniemy od wspólnej rozgrzewki z kijami, a następnie, już podzielnymi na grupy, będziemy doskonalić technikę marszu. W części głównej treningu obie grupy wykonają marsz po parku, połączony ze stacjami wzmacniającymi. Zrobimy ćwiczenia siłowe na całe ciało, z wykorzystaniem kijów. Zajęcia zakończymy rozciąganiem.

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

- [Kadra trenerska](#)
- [Regulamin zajęć](#)