



**Magiczny
Kraków**

Trenuj w Krakowie! 28 czerwca zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-06-28

Już dziś, 28 czerwca, odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży, organizowane w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej projektu „Trenuj w Krakowie!”. Treningi odbędą się w parkach Bagry Wielkie i Jordana. Początek wszystkich zajęć o godz. 9.00. Obowiązują zapisy i limity uczestników.

„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 najmłodszy aktywnie spędzali czas, wzmacniając swoje ciało i pewność siebie. Od kwietnia do września zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu, w krakowskich parkach. Poprzez gry i zabawy ruchowe dzieci rozwijają swoją kondycję, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie. To świetny sposób na aktywną zabawę w przyjaznej atmosferze!

Najbliższe zajęcia odbędą się w parku Bagry Wielkie. Zbiórka we FlowParku od strony ul. Bagrowej.

Co będziemy robić?

Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki. Następnie wykonamy ćwiczenia sprawnościowe. W części głównej najbliższego treningu będziemy doskonalić skoczność i koordynację. Nauczymy się ćwiczeń na płótkach i drabinkach koordynacyjnych. Nie zabraknie także gier i zabaw ruchowych. Zakończymy wspólnym rozciąganiem.

Trening trwa około 1,5 godziny.

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

„Młodzież na start!”

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 3x3. Planowane są również inne aktywności.

Najbliższe zajęcia odbędą się na boisku do koszykówki w parku Jordana. Zbiórka obok tzw. okrągłaka, za głównym wejściem do parku od strony al. 3 Maja.

Co będziemy robić?

Najbliższy trening rozpoczniemy od intensywnej rozgrzewki z piłkami. W części głównej zajęć skupimy



**Magiczny
Kraków**

się na grze w obronie oraz interakcji z przeciwnikiem. Następnie wykorzystamy poznane elementy podczas gry. 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 zgłoszeniowy](#).

„Projekt MOC 15+”

„Projekt MOC 15+” to inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku 15–18 lat, łącząca trening siłowy i ogólnorozwojowy, w tym od kwietnia do września m.in. ćwiczenia na siłowniach plenerowych w krakowskich parkach. Pod okiem specjalistów uczestnicy będą uczyć się prawidłowej techniki i kontroli nad ciałem, by jak najlepiej wykorzystać możliwości aktywności na świeżym powietrzu.

Najbliższe zajęcia odbędą się w parku Bagry Wielkie. Zbiórka we FlowParku od strony ul. Bagrowej.

Co będziemy robić?

Trening rozpocznie się od rozgrzewki i ćwiczeń mobilizacyjnych. Następnie w planie są ćwiczenia wzmacniająco-wytrzymałościowe w obwodzie stacyjnym na świeżym powietrzu, z wykorzystaniem siłowni zewnętrznej. Obciążenie zostanie dostosowane odpowiednio dla wszystkich uczestników.

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

Więcej informacji na stronie internetowej zis.krakow.pl.