



**Magiczny
Kraków**

5 lipca trening nordic walking w parku Bednarskiego

2025-07-05

Już dziś, 5 lipca, kolejny bezpłatny trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!”, organizowany przez Zarząd Infrastruktury Sportowej. Zajęcia są przeznaczone dla wszystkich pełnoletnich chętnych, bez względu na stopień zaawansowania. Zbiórka o godz. 9.00 w parku Bednarskiego, przy figurce Smoka Turysty (wejście od strony ul Parkowej).

Zajęcia nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, tylko na zdrowie i sprawność fizyczną. Organizatorzy zapraszają na treningi 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 Sudoł). Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Tegoroczne zajęcia organizowane są krakowskich parkach i na terenach zielonych – w najbliższą sobotę spotkanie w parku Bednarskiego na Podgórzu.

Po rozgrzewce z kijami uczestnicy zajmą się doskonaleniem techniki marszu. Podzieleni na grupy będą pracować nad rytmem i tempem. Osoby początkujące będą uczyć się podstaw, a grupa zaawansowana wykona zadania w trudniejszej wersji. W części głównej zajęć odbędzie się marsz po parku z ćwiczeniami wzmacniającymi. Na zakończenie przewidziano rozciąganie.

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

Szczegóły na stronie internetowej zis.krakow.pl.