



**Magiczny
Kraków**

19 lipca trening nordic walking w parku Młynówka Królewska

2025-07-19

Dla amatorów chodzenia z kijami oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę z nordic walking, już dziś, 19 lipca zorganizowano kolejny bezpłatny trening z cyklu „Chodźże z nami!”, odbywający się w ramach prowadzonych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektów „Trenuj w Krakowie!” oraz „Lato w Krakowie”. Zajęcia są przeznaczone dla osób pełnoletnich, bez względu na stopień zaawansowania.

Zajęcia „[Chodźże z nami!](#)” nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, tylko na zdrowie i sprawność fizyczną. Treningi przeznaczone są dla wszystkich pełnoletnich miłośników chodzenia z kijami, jak również dla osób, 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 – a w najbliższą sobotę w parku Młynówka Królewska w Bronowicach.

Zbiórka o godz. 9.00 przy [ul. Zygmunta Starego](#).

Spotkanie rozpocznie się od rozgrzewki dla obu grup. Następnie osoby początkujące będą uczyć się podstaw techniki marszu, a grupa zaawansowana wykona przyspieszenia na krótkich odcinkach. W części głównej zajęć uczestnicy będą maszerować po parku w dwóch grupach zaawansowania. Trening zakończy się rozciąganiem.

Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin zajęć](#)