



Trening nordic walking w parku Jerzmanowskich

2025-07-29

Miłośników chodzenia z kijami już w najbliższą sobotę, 2 sierpnia zapraszamy na kolejny bezpłatny trening nordic walking z cyklu „Chodźże z nami!”, organizowany w ramach prowadzonych przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektów „Trenuj w Krakowie!” oraz „Lato w Krakowie”. Zajęcia są przeznaczone dla wszystkich pełnoletnich chętnych, bez względu na stopień zaawansowania. Spotykamy się o godz. 9.00 w parku Jerzmanowskich, zbiórka w okolicach placu zabaw.

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 krakowskich parkach i na terenach zielonych – w najbliższą sobotę spotykamy się w park Jerzmanowskich, [zbiórka w okolicach placu zabaw](#).

Co będziemy robić?

Po rozgrzewce z kijami podzielimy się na grupy – początkujący skupią się na technice i koordynacji, a zaawansowani wykonają dynamiczne marsze z ćwiczeniami siłowymi. Zakończymy wspólnym marszem i rozciąganiem.

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

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