



**Magiczny
Kraków**

Trening nordic walking w parku Tysiąclecia

2025-09-13

Miłośników chodzenia z kijami oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę z nordic walking, już dziś, 13 września 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 Tysiąclecia.

Treningi „[Chodźże z nami!](#)” nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, tylko na zdrowie i sprawność fizyczną. Na zajęcia 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 parku Tysiąclecia. [Zbiórka przy fontannie.](#)

Co będziemy robić?

Trening rozpoczniemy od wspólnej rozgrzewki, po której przejdziemy do doskonalenia techniki marszu – podzieleni na grupy, będziemy pracować nad rytmem i tempem. Osoby początkujące będą uczyć się podstaw, a grupa zaawansowana wykona podejścia pod górkę. W części głównej najbliższych zajęć czeka nas marsz po parku, z wplecionymi ćwiczeniami wzmacniającymi. Na zakończenie zrobimy rozciąganie.

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

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