Magiczny Kraków

Trenuj w Krakowie! 27 września zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-09-23

Już 27 września odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. W najbliższą sobotę będą to: „Dzieciaki na start!” (6–10 lat) – trening ogólnorozwojowy w parku Zakrzówek, „Młodzież na start!” (11–14 lat) – koszykówka 3x3 na specjalnym boisku obok hali 100-lecia KS Cracovia oraz MOC 15+ (15–18 lat) – tym razem ćwiczenia wzmacniające i siłowe, z wykorzystaniem urządzeń zewnętrznych w parku Jordana. 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 najmłodsi 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!

27 września, godz. 9.00, park Zakrzówek (zbiórka na skrzyżowaniu ulic Twardowskiego, Wyłom i Salezjańskiej).

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na ostatnie w tym sezonie zajęcia w plenerze! Po rozgrzewce, dzieci wezmą udział w ćwiczeniach sprawnościowych i skoncentrujemy się na doskonaleniu techniki biegu. W części głównej sobotniego treningu skupimy się na poprawie szybkości i zwinności, z wykorzystaniem toru przeszkód pomiędzy drzewami oraz poprzez mini rywalizacje. Zajęcia zakończymy ćwiczeniami wyciszającymi.

Trening potrwa 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.

27 września, godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok hali 100-lecia KS Cracovia (al. Focha 40).

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na ostatni w tym sezonie trening koszykówki 3x3! Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki z piłkami, następnie uczestnicy wykonają ćwiczenia w

parach. W części głównej treningu młodzież skupi się na doskonaleniu rzutów do kosza, a na koniec rozegrane zostaną mecze z wykorzystaniem ćwiczonych elementów.

Trener dostosuje przebieg zajęć do poziomu zaawansowania uczestników.

Zajęcia potrwają 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 i z wykorzystaniem urządzeń zewnętrznych 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.

27 września, godz. 9.00, Street Workout Park w parku Jordana, zbiórka obok tzw. okrąglaka (za głównym wejściem od strony al. 3 Maja).

Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie zaprasza na ostatni w tym sezonie trening wzmacniający w plenerze. Zajęcia rozpoczną się od rozgrzewki, a następnie obejmą trening całego ciała – z wykorzystaniem drążków w parku oraz ćwiczenia siłowe na schodach.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy – prowadzone poprzez **formularz zgłoszeniowy**.

Szczegółowe informacje na stronie internetowej **zis.krakow.pl** .