



**Magiczny
Kraków**

27 września trening nordic walking w parku Zakrzówek

2025-09-23

Amatorów chodzenia z kijami oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę z nordic walking, już w najbliższą sobotę, 27 września ZIS zaprasza na kolejny bezpłatny trening z cyklu „Chodźże z nami!”. Zajęcia są przeznaczone dla osób pełnoletnich, bez względu na stopień zaawansowania. Początek o godz. 9.00, tym razem w parku Zakrzówek.

Treningi „Chodźże z nami!” nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, tylko na zdrowie i sprawność fizyczną. Na zajęcia zaproszeni są wszyscy pełnoletni miłośnicy 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 w krakowskich parkach i na terenach zielonych – w najbliższą sobotę spotykamy się w parku Zakrzówek.

Uczestnicy wykorzystają możliwości, jakie daje malownicze miejsce rekreacji – park Zakrzówek, w tym specjalne ścieżki treningowe.

Zajęcia rozpoczną się od wspólnej rozgrzewki dla obu grup. Następnie grupa początkująca będzie uczyć się podstaw techniki marszu, a grupa zaawansowana skupi się na przyspieszeniach na krótkich odcinkach. W części głównej najbliższego treningu uczestnicy wykonają marsz po parku, z dalszym podziałem na grupy zaawansowania. Zajęcia zakończą wspólnym rozciąganiem.

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

[**Kadra trenerska**](#)

[**Regulamin zajęć**](#)