



**Magiczny
Kraków**

4 października trening nordic walking w parku Reduta

2025-09-30

Dla miłośników chodzenia z kijami oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę z nordic walking, już w najbliższą sobotę, 4 października w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!” organizowany jest kolejny bezpłatny trening z cyklu „Chodźże z nami!”. Zajęcia są przeznaczone dla osób pełnoletnich, bez względu na stopień zaawansowania.

Treningi „[Chodźże z nami!](#)” nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, tylko na zdrowie i sprawność fizyczną. W zajęciach mogą uczestniczyć 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 Reduta w Dzielnicy III Prądnik Czerwony.

Zbiórka o godz. 9.00 [przy małym placu zabaw](#) (od strony ul. Księdza Mikołaja Kuczkowskiego).

Zajęcia rozpoczną się od wspólnej rozgrzewki z kijami, po której uczestnicy przejdą do doskonalenia techniki marszu – już w podziale na grupy, będą pracować nad rytmem i tempem. Osoby początkujące będą uczyć się podstaw, a grupa zaawansowana wykona zadania w trudniejszej wersji. W części głównej najbliższego treningu czeka ich marsz po parku, urozmaicony ćwiczeniami wzmacniającymi. Na zakończenie odbędzie się rozciąganie.

Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

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