



## 25 października trening nordic walking przy Zalewie Nowohuckim

2025-10-24

**Już w najbliższą sobotę, 25 października, kolejny trening dla amatorów chodzenia z kijami oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę z nordic walking. Zajęcia są przeznaczone dla osób pełnoletnich, bez względu na stopień zaawansowania. Zbiórka o godz. 9.00, tym razem w parku Zalew Nowohucki.**

Treningi „Chodźże z nami!”, organizowane przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie, nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, tylko na zdrowie i sprawność fizyczną. Na zajęcia organizatorzy zapraszają 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 Sudoł). Nie obowiązują wcześniejsze zapisy.

Tegoroczne zajęcia organizowane są w krakowskich parkach i na terenach zielonych – w najbliższą sobotę spotkanie przy Zalewie Nowohuckim. Zbiórka o godz. 9.00 przed Domem Wędkarza.

Zajęcia rozpoczną się od wspólnej rozgrzewki. Następnie osoby początkujące będą uczyć się podstaw techniki marszu, a grupa zaawansowana wykona przyspieszenia na krótkich odcinkach. W części głównej najbliższego treningu uczestnicy będą maszerować po parku w dwóch grupach zaawansowania. Na zakończenie zaplanowano rozciąganie.

Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

Szczegóły na stronie internetowej [zis.krakow.pl](https://zis.krakow.pl).