



**Magiczny
Kraków**

8 listopada trening nordic walking na Łąkach Nowohuckich

2025-11-07

Dla miłośników chodzenia z kijami oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę z nordic walking, już jutro, 8 listopada 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 przed Nowohuckim Centrum Kultury, skąd wyruszymy na malownicze Łąki Nowohuckie. Zbiórka o godz. 9.00.

Zajęcia rozpoczną się od wspólnej rozgrzewki z kijami, po której uczestnicy przejdą do doskonalenia techniki marszu – już w podziale na grupy, skupią się na pracy rąk oraz długości kroku. Osoby początkujące będą uczyć się podstaw, a grupa zaawansowana wykona zadania w trudniejszej wersji. W części głównej najbliższego treningu czeka ich marsz po łąkach. Na zakończenie obie grupy zrobią rozciąganie.

Na zajęcia należy zabrać własne kije do nordic walking.

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