



**Magiczny
Kraków**

6 grudnia trening nordic walking w parku Lotników Polskich

2025-12-06

Miłośników chodzenia z kijami oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę z nordic walking, już dziś, 6 grudnia, zapraszamy na kolejny bezpłatny trening z cyklu „Chodźże z nami!”, organizowany w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie. Zajęcia są przeznaczone dla osób pełnoletnich, bez względu na stopień zaawansowania.

Spotykamy się o godz. 9.00, tym razem przed TAURON Areną Kraków od strony ul. Lema (trening odbędzie się w parku Lotników Polskich).

Treningi „Chodźże z nami!” nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, lecz na zdrowie i sprawność fizyczną. Na zajęcia zapraszamy wszystkich pełnoletnich miłośników chodzenia z kijami, a także 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 oraz 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 TAURON Areną Kraków, skąd przejdziemy do parku Lotników Polskich.

Kiedy?

6 grudnia (sobota), godz. 9.00

Gdzie?

Zbiórka przed TAURON Areną Kraków, od strony ul. Lema. Trening w parku Lotników Polskich.

Co będziemy robić?

Zajęcia rozpoczniemy od wspólnej rozgrzewki z kijami. Następnie osoby początkujące będą uczyć się podstaw techniki marszu, a grupa zaawansowana wykona zadania doskonalące długość kroku. Po ćwiczeniach wstępnych przejdziemy do marszu po parku w dwóch grupach. Trening zakończymy rozciąganiem.

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

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin zajęć](#)