



**Magiczny
Kraków**

13 grudnia trening nordic walking w parku Lotników Polskich

2025-12-10

Amatorów chodzenia z kijami oraz wszystkich, którzy chcą rozpocząć przygodę z nordic walking, w najbliższą sobotę, 13 grudnia zapraszamy na kolejny bezpłatny trening z cyklu „Chodźże z nami!”, organizowany w ramach prowadzonego przez Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie projektu „Trenuj w Krakowie!”.

Zajęcia są przeznaczone dla osób pełnoletnich, bez względu na stopień zaawansowania. Na ostatnim tegorocznym treningu spotykamy się o godz. 9.00, ponownie przed TAURON Areną Kraków od strony ul. Lema (zajęcia w parku Lotników Polskich).

Treningi „Chodźże z nami!” nie są ukierunkowane na rywalizację sportową, tylko na zdrowie i sprawność fizyczną. Na zajęcia zapraszamy 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 spotykamy się przed TAURON Areną Kraków, skąd przejdziemy do parku Lotników Polskich.

Co będziemy robić?

Zajęcia rozpoczniemy od wspólnej rozgrzewki z wykorzystaniem kijów. Następnie osoby początkujące będą uczyć się podstaw techniki marszu, a grupa zaawansowana wykona zadania wpływające na poprawę tempa marszu. Po ćwiczeniach wstępnych obie grupy będą pracować nad wzmocnieniem mięśni nóg. W ostatniej części treningu będziemy maszerować w dwóch grupach, a zajęcia zakończymy rozciąganiem.

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

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