Magiczny Kraków

# Sąsiedzki piknik zdrowia przy TAURON Arenie Kraków

2026-08-09

**Bezpłatne badania, ruch, relaks i atrakcje dla całych rodzin – 9 sierpnia tereny zielone przy TAURON Arenie Kraków zamieniły się w otwartą przestrzeń zdrowia, profilaktyki i sąsiedzkiego spotkania. Wstęp na wydarzenie jest bezpłatny.**

Podczas sąsiedzkiego pikniku zdrowia mieszkańcy Krakowa mogli bezpłatnie skorzystać z badań, medycznych konsultacji specjalistycznych, zajęć ruchowych, warsztatów relaksacyjnych i atrakcji dla dzieci. Była to propozycja dla wszystkich, którzy chcą zadbać o zdrowie w przyjaznej, letniej atmosferze – bez zapisów, barier i formalności.

Sąsiedzki piknik zdrowia, organizowany przez Arenę Kraków SA, połączył profilaktykę, aktywność fizyczną, zdrowie psychiczne, relaks, edukację ekologiczną i integrację lokalnej społeczności. Wydarzenie zostało przygotowane z myślą o mieszkańcach w różnym wieku: rodzinach z dziećmi, seniorach, osobach aktywnych oraz wszystkich, którzy chcą w prosty i praktyczny sposób zadbać o zdrowie, równowagę i codzienne dobre samopoczucie.

– Chcemy, aby TAURON Arena Kraków była miejscem otwartym nie tylko na wielkie polskie i światowe wydarzenia, ale także na codzienne potrzeby mieszkańców. Sąsiedzki piknik zdrowia to zaproszenie do wspólnego zadbania o siebie – przez profilaktykę, ruch, relaks i spotkanie w dobrej atmosferze. Wierzymy, że troska o zdrowie zaczyna się od prostych, dostępnych działań, dlatego przygotowaliśmy wydarzenie bezpłatne, rodzinne i otwarte dla każdego – mówiła Małgorzata Marcińska, prezeska Areny Kraków SA.

## Na uczestników czekało kilka tematycznych stref:

- zdrowia pod kontrolą – bezpłatne badania profilaktyczne, pomiary poziomu cukru i ciśnienia, analiza składu ciała, konsultacje zdrowotne, edukacja w zakresie pierwszej pomocy, profilaktyki nowotworowej oraz możliwość oddania krwi i rejestracji jako potencjalny dawca szpiku
- dobrego umysłu – konsultacje i spotkania poświęcone zdrowiu psychicznemu, psychodiabetologii, uzależnieniom, zdrowiu kobiet, rozwojowi osobistemu i holistycznemu podejściu do dobrostanu
- ruchu i odżywiania – zajęcia ruchowe, aktywności sportowe, tor przeszkód dla dzieci, konsultacje dietetyczne, edukacja żywieniowa oraz inspiracje dotyczące zdrowych nawyków
- dla ciała i dla duszy – warsztaty aromaterapii i arteterapii, naturalna pielęgnacja, relaks oraz aktywności wspierające regenerację i uważność
- relaksu i regeneracji – joga, pilates, fitness, warsztaty automasażu, konsultacje z zakresu rehabilitacji i osteopatii, strefa chilloutu oraz atrakcje dla najmłodszych
- ekoinspiracji – warsztaty ekologiczne, działania w duchu less waste, kreatywne wykorzystanie materiałów z odzysku, wymiana ubrań oraz edukacja dotycząca codziennych wyborów wpływających na środowisko.

Sąsiedzki piknik zdrowia był okazją, by spędzić letni dzień aktywnie, rodzinnie i z pożytkiem dla

zdrowia.