



**Magiczny  
Kraków**

## **Przyjdź na sąsiedzki piknik zdrowia**

2026-07-01

**Bezpłatne badania, ruch, relaks i atrakcje dla całych rodzin - już 9 sierpnia tereny zielone przy TAURON Arenie Kraków zamienią się w otwartą przestrzeń zdrowia, profilaktyki i sąsiedzkiego spotkania.**

Podczas sąsiedzkiego pikniku zdrowia mieszkańcy Krakowa będą mogli bezpłatnie skorzystać z badań, medycznych konsultacji specjalistycznych, zajęć ruchowych, warsztatów relaksacyjnych i atrakcji dla dzieci. 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, połączy 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 - mówi Małgorzata Marcińska, prezeska Areny Kraków SA.

### **Na uczestników będzie czekać 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
- **eko inspiracji** - 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 to okazja, by spędzić letni dzień aktywnie, rodzinnie i z pożytkiem dla zdrowia. TAURON Arena Kraków zaprasza wszystkich mieszkańców do udziału w wydarzeniu i



**Magiczny  
Kraków**

wspólnego odkrywania prostych sposobów na lepsze samopoczucie każdego dnia.