Magiczny Kraków

„Sztuka zdrowego życia” – trening zdrowego kręgosłupa

2026-09-19

Masz mało czasu, a chcesz zadbać o zdrowie w sposób prosty i skuteczny? „Sztuka zdrowego życia” to bezpłatna inicjatywa dla mieszkanek i mieszkańców Prądnika Czerwonego, która łączy krótkie spotkania, praktyczne narzędzia i wsparcie specjalistów – tak, by realnie poprawiać samopoczucie i jakość codziennego życia, bez konieczności radykalnych zmian. Najbliższe spotkanie dziś, 19 września.

Projekt „Sztuka zdrowego życia” to całoroczna inicjatywa edukacyjno-praktyczna obejmująca łącznie 16 spotkań, której celem jest realna poprawa dobrostanu psychofizycznego uczestników poprzez przekazanie prostych, sprawdzonych i możliwych do wdrożenia narzędzi. Projekt odpowiada na potrzeby osób funkcjonujących w szybkim tempie życia, które chcą zadbać o zdrowie w sposób dostępny i zrozumiały. Skierowany jest do mieszkanek i mieszkańców Dzielnicy III Prądnik Czerwony w Krakowie i jest w całości finansowany ze środków Rady Dzielnicy III Prądnik Czerwony. Dzięki temu udział w projekcie jest bezpłatny i ogólnodostępny dla lokalnej społeczności, a jego założenia odpowiadają na realne potrzeby zdrowotne i społeczne mieszkańców dzielnicy.

Zajęcia prowadzone będą przez doświadczonych instruktorów i edukatorów, w formule dostosowanej do osób w różnym wieku oraz na różnych poziomach sprawności. Spotkania realizowane będą w formie wykładów, warsztatów oraz treningów, z naciskiem na praktyczne zastosowanie zdobytej wiedzy. Uczestnicy mogą dołączać do programu w dowolnym momencie jego trwania.Tematyka programu została podzielona na cztery główne obszary:

- trening i aktywność fizyczną
- zdrowie i profilaktykę
- zdrowe żywienie i dietę
- sen, regenerację oraz relaks.

Projekt kładzie szczególny nacisk na dostępność i inkluzywność – wszystkie wydarzenia są bezpłatne, a program zajęć przewiduje modyfikacje zarówno dla osób rozpoczynających swoją aktywność, jak i dla tych wracających do niej po dłuższej przerwie. Uczestnicy mogą dołączyć do projektu na dowolnym etapie jego realizacji, a wybrane elementy programu (m.in. analiza składu ciała) dostępne są również w trakcie roku.

Dzięki ciągłości działań oraz krótkiej, możliwej do pogodzenia z codziennymi obowiązkami formule spotkań (45–90 minut), efekty udziału w projekcie mają charakter kumulatywny i długofalowy. Dodatkowym elementem wzmacniającym zaangażowanie uczestników jest system „punktów zdrowia”, przyznawanych za obecność i praktykę, którego celem jest motywowanie do regularności i aktywnego udziału.

„Sztuka zdrowego życia” to lokalna inicjatywa społeczna obejmująca 16 spójnych tematycznie spotkań, która wzmacnia zdrowie, relacje oraz kapitał społeczny mieszkańców Dzielnicy III Prądnik Czerwony, oferując im realne wsparcie w budowaniu zdrowszego i bardziej świadomego stylu życia.

Magiczny Kraków

Ilość miejsc jest zależna od rodzaju zajęć - na każde spotkanie obowiązują odrębne zapisy. Formularze zgłoszeniowe będą publikowane sukcesywnie na **stronie internetowej Rady Dzielnicy** oraz na jej **profilu na Facebooku**, a także na **wydarzeniu na Facebooku**.

Ilość miejsc jest zależna od rodzaju zajęć.

- **Harmonogram spotkań**
- **Regulamin RODO**
- **Zapisy na spotkanie – 19 września – Trening: zdrowy kręgosłup - fundament codziennego komfortu**