Zajęcia boksu dla mieszkanek Dzielnicy III Prądnik Czerwony

2026-10-05

3 października w hali sportowej KS Prądniczanka przy ul. Majora 12A odbyły się bezpłatne zajęcia boksu dla mieszkanek Prądnika Czerwonego. Na zajęcia zapraszała Rada Dzielnicy III.

Inicjatywa skierowana była do kobiet, które chcą rozpocząć swoją przygodę z boksem lub sprawdzić, czy ta forma aktywności jest dla nich odpowiednia. Zajęcia miały charakter wprowadzający – uczestniczki poznały podstawowe techniki i zasady treningu bokserskiego w bezpiecznej, wspierającej atmosferze, w gronie kobiet na podobnym poziomie zaawansowania.

Boks to dyscyplina, która kompleksowo wpływa na kondycję fizyczną i psychiczną. Regularny trening wspiera pracę układu krwionośnego i oddechowego, sprzyja redukcji tkanki tłuszczowej, poprawia koordynację ruchową oraz wzmacnia całe ciało. Jednocześnie pomaga rozładować napięcia i pozytywnie oddziałuje na koncentrację oraz kontrolę poznawczą. To aktywność budująca pewność siebie, sprawczość i umiejętność szybkiego reagowania.

Zajęcia prowadzili trenerzy Sztuki Studio.

Wydarzenie sfinansowano ze środków Rady Dzielnicy III Prądnik Czerwony.