Trenuj w Krakowie! Kolejne zajęcia dla dzieci i młodzieży

2025-09-05

6 września odbędą się kolejne bezpłatne zajęcia dla dzieci i młodzieży: „Dzieciaki na start!” (6–10 lat) – trening ogólnorozwojowy, tym razem w parku Tysiąclecia oraz „Młodzież na start!” (11–14 lat) – koszykówka 3x3 na specjalnym boisku obok hali 100-lecia KS Cracovia. Początek zajęć o godz. 9.00. Obowiązują zapisy i limity uczestników.

„**Dzieciaki na start!**” to program kierowany do dzieci w wieku **6–10 lat**, który łączy ruch, zabawę i zdrowe nawyki. To doskonała okazja, by najmłodsi aktywnie spędzali czas, wzmacniając swoje ciało i pewność siebie. Od kwietnia do września zajęcia odbywają się na świeżym powietrzu, w krakowskich parkach. Poprzez gry i zabawy ruchowe dzieci rozwijają swoją kondycję, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie. To świetny sposób na aktywną zabawę w przyjaznej atmosferze!

Gdzie i kiedy?

Sobota, 6 września, godz. 9.00, park Tysiąclecia, zbiórka przy fontannie.

Co będziemy robić?

Po rozgrzewce w formie zabawy, dzieci będą wykonywać ćwiczenia poprawiające skoczność i szybkość. W części głównej najbliższych zajęć skupią się na zadaniach zespołowych i zabawach ruchowych z wykorzystaniem szybkości. Zakończymy rozciąganiem.

Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez formularz.

Program „**Młodzież na start!**” to świetna okazja dla młodzieży w wieku **11–14 lat**, by rozwijać siłę, koordynację i wytrzymałość w przyjaznym, motywującym środowisku. To zajęcia, które łączą aktywność fizyczną z dobrą zabawą i nauką pracy zespołowej. Od kwietnia do września odbywają się przy Hali 100-lecia KS Cracovia lub w parku Jordana, a młodzi uczestnicy biorą udział w zajęciach ogólnorozwojowych oraz w dynamicznych treningach i meczach koszykówki 3x3.

Gdzie i kiedy?

Sobota, 6 września, godz. 9.00, zbiórka przy boisku do koszykówki 3x3, obok hali 100-lecia KS Cracovia (al. Focha 40)

Co będziemy robić?

Najbliższy trening rozpocznie się od ćwiczenia chwytów i podań. W dalszej części zajęć uczestnicy skupią się na prostych zagraniach w ataku oraz na komunikacji na boisku z koleżankami i kolegami z drużyny. Na koniec wykorzystają szlifowane wcześniej elementy podczas gry.

Trening trwa około 1,5 godziny.

Limit uczestników wynosi 30 osób. Zajęcia są nieodpłatne, ale obowiązują zapisy, prowadzone poprzez formularz.