



Trenuj w Krakowie! - ruch, który łączy miasto

2026-05-23

Aktywność fizyczna to coś więcej niż trening. To lepsze samopoczucie, energia na co dzień i ludzie, z którymi chce się wracać na kolejne zajęcia. Właśnie z tej idei powstał projekt „Trenuj w Krakowie!” - miejska inicjatywa Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie, realizowana w ramach kampanii „Kraków w formie”, która zachęca mieszkańców do regularnego ruchu i odkrywania sportu na własnych zasadach.

W ostatnich latach „Trenuj w Krakowie!” stało się ważnym elementem sportowego życia miasta. Oferta systematycznie się rozszerzała, odpowiadając na potrzeby różnych grup mieszkańców.

W 2025 roku program objął szerokie spektrum aktywności. Cotygodniowe treningi biegowe „Biegaj w Krakowie!” gromadziły zarówno osoby początkujące, jak i doświadczonych biegaczy przygotowujących się do lokalnych wydarzeń, takich jak Cracovia Półmaraton Królewski. Dedykowany cykl „Kobiety w biegu” stworzył przestrzeń do wspólnych treningów, wzajemnej motywacji i budowania sportowej pewności siebie.

Równolegle rozwijały się treningi nordic walking „Chodźże z nami!”, które przyciągały uczestników w różnym wieku i o różnym poziomie sprawności, oferując aktywność w zielonych przestrzeniach Krakowa. Zadbano także o najmłodszych i młodzież poprzez zajęcia ruchowe i sportowe rozwijające sprawność, zdrowe nawyki i radość z aktywności.

Integralną częścią działań była także wakacyjna akcja „Lato w Krakowie”, w ramach której mieszkańcy mogli uczestniczyć w różnorodnych treningach rekreacyjnych - od jogi i fitnessu po treningi funkcjonalne i aktywności wodne na Zakrzówku. Projekt łączył codzienny ruch z wielkimi sportowymi wydarzeniami, umożliwiając zarówno aktywne uczestnictwo, jak i przeżywanie sportowych emocji na najwyższym poziomie.

Dzięki temu „Trenuj w Krakowie!” stało się przestrzenią integrującą mieszkańców, promującą zdrowy styl życia i pokazującą, że miejskie parki oraz obiekty sportowe mogą być naturalnym miejscem regularnej aktywności.

„Trenuj w Krakowie!” w 2026 roku

Nowa odsłona projektu koncentruje się na regularnych, dostępnych i różnorodnych treningach, które odpowiadają na potrzeby mieszkańców na różnych etapach sportowej drogi.

W 2026 roku zapraszamy na:

- **Biegaj w Krakowie!** - całoroczne treningi biegowe dla osób początkujących i zaawansowanych, nastawione na rozwój formy, poprawę techniki i wspólne przygotowania do krakowskich wydarzeń biegowych
- **Chodźże z nami!** - zajęcia nordic walking, aktywne marsze z kijami w zielonych przestrzeniach miasta, łączące ruch, zdrowie i dobrą atmosferę



**Magiczny
Kraków**

- **Dzieciaki na start!** – spotkania ruchowe rozwijające sprawność, koordynację i radość z aktywności fizycznej już od najmłodszych lat.

Wspólnym mianownikiem wszystkich zajęć jest dostępność, bezpieczeństwo oraz przyjazna atmosfera sprzyjająca budowaniu lokalnej społeczności aktywnych Krakowian. Treningi odbywają się w różnych częściach miasta – w parkach, na obiektach sportowych i w przestrzeni miejskiej – dzięki czemu każdy może znaleźć coś dla siebie blisko domu.

„Trenuj w Krakowie!” to zaproszenie do regularnego ruchu, odkrywania nowych form aktywności i spotkań z ludźmi, których łączy sport. Niezależnie od wieku, doświadczenia i poziomu sprawności – tu zaczyna się droga do lepszej formy i dobrego samopoczucia.