Magiczny Kraków

Międzynarodowy Dzień Slow Joggingu

2026-05-23

Już dziś, 23 maja, o godz. 10.00, w zielonej przestrzeni Parku Lotników Polskich (wejście od strony M1, przy stawach), odbędzie się świętowanie Międzynarodowego Dnia Slow Joggingu. Wydarzenie skierowane jest szczególnie do seniorów, ale mile widziany jest każdy – niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej.

Czym jest slow jogging?

To łagodna forma truchtu wywodząca się z Japonii, oparta na zasadzie „niko niko” – czyli z uśmiechem, bez zadyszki, bez presji, w tempie, które pozwala swobodnie rozmawiać. To ruch, który wzmacnia ciało, poprawia samopoczucie i dodaje energii.

Dlaczego warto przyjść?

- poprawisz kondycję i zdrowie
- poznasz prostą i przyjemną formę ruchu
- spędzisz czas w naturze, w dobrej energii i atmosferze
- spotkasz ludzi, którzy – tak jak Ty – chcą zadbać o siebie.

Nie trzeba mieć doświadczenia ani specjalnego przygotowania – wystarczy wygodny strój i otwartość na nowe doświadczenie. Pamiętaj o nawodnieniu.