Magiczny Kraków

„Kraków w formie” – jeszcze więcej bezpłatnych treningów dla mieszkańców

2026-05-23

Fit poranki, bieganie, szachy, rodzinne kajaki, gra w palanta, taniec dla seniorów czy wieczorne przejazdy rolkowe przez centrum miasta – Krakowianki i Krakowianie w każdym wieku mogą wybierać spośród dziesiątek bezpłatnych zajęć organizowanych w ramach kampanii „Kraków w formie”. W tym roku oferta jest jeszcze bogatsza.

Jednym z najbardziej popularnych projektów realizowanych w ramach kampanii jest cykl bezpłatnych zajęć „Trenuj w Krakowie!”. Program od lat zachęca mieszkańców do regularnej aktywności fizycznej i pokazuje, że sport może być dostępny dla każdego – niezależnie od wieku, doświadczenia czy poziomu sprawności. W ramach projektu odbywają m.in. się zajęcia „Biegaj w Krakowie!”, nordic walking pod hasłem „Chodźże z nami!” oraz treningi dla najmłodszych „Dzieciaki na start!”.

Program cały czas się rozwija. W 2025 roku zorganizowano aż 150 zajęć, w tym 41 treningów biegowych, 10 spotkań dla kobiet biegających, 20 treningów nordic walking oraz 79 zajęć dla dzieci i młodzieży. Spotkania odbywały się zarówno w halach sportowych, jak i w przestrzeni miejskiej – parkach, na ścieżkach biegowych i terenach rekreacyjnych. W 2026 roku, dzięki współpracy Urzędu Miasta Krakowa, Zarządu Infrastruktury Sportowej i innych jednostek miejskich, mieszkańcy mogą liczyć na jeszcze większą liczbę aktywności. Tylko w samym maju zaplanowano ponad 50 treningów i wydarzeń sportowych.

Nowa odsłona projektu „Trenuj w Krakowie!” koncentruje się na regularnych, różnorodnych i łatwo dostępnych zajęciach, które odpowiadają na potrzeby mieszkańców na różnych etapach sportowej drogi. Zajęcia odbywają się w różnych częściach miasta, dzięki czemu każdy może znaleźć coś dla siebie blisko domu.

W tegorocznym programie znalazły się zarówno dobrze znane aktywności, jak i nowe propozycje. Miłośnicy biegania mogą dołączyć do całorocznego cyklu „Biegaj w Krakowie!”, który pomaga rozwijać formę i przygotowywać się do krakowskich wydarzeń sportowych. Osoby, które wolą nieco spokojniejszy ruch, mogą wybrać treningi nordic walking prowadzone przez specjalistów, wśród których jest mistrz świata w tej dyscyplinie – Jakub Deląg.

Oferta została także rozszerzona o zajęcia taneczne dla seniorów „Roztańczony senior”, które łączą aktywność fizyczną z integracją społeczną i nauką różnych stylów tańca – od tańców towarzyskich po energetyczną salsę. Seniorzy mogą również uczestniczyć w treningach wzmacniających i zajęciach na siłowniach plenerowych, dostosowanych do ich możliwości i potrzeb.

Nie brakuje również propozycji rodzinnych i rekreacyjnych. Krakowianie mogą wziąć udział w rajdzie rowerowym Velo Huta, rodzinnych treningach kajakowych czy otwartych turniejach szachowych. Dla najmłodszych przygotowano cykl „Dzieciaki na start”, podczas którego dzieci poznają różne formy ruchu poprzez zabawę i aktywności w plenerze.

Majowa oferta obejmuje także warsztaty rolkowe i kolejną edycję Nightskating Kraków – nocnych

przejazdów rolkowych, które od lat przyciągają tysiące uczestników i stały się jednym z najbardziej charakterystycznych sportowych wydarzeń w mieście. W programie znalazły się również zajęcia z gry w palanta – jednej z najstarszych polskich gier zespołowych – oraz „Fit poranki”, czyli treningi poprawiające kondycję, wzmacniające mięśnie i pomagające zadbać o zdrowy kręgosłup.

„Trenuj w Krakowie!” to nie tylko sport, ale przede wszystkim zaproszenie do aktywnego stylu życia, odkrywania nowych pasji i spotkań z ludźmi. Dzięki stale rozwijanej ofercie Kraków coraz mocniej pokazuje, że aktywność fizyczna może być naturalną częścią codzienności mieszkańców.