



## **„50+ Sport Kraków” dla wszystkich młodych duchem!**

2016-04-01

**Pierwszy weekend kwietnia zapowiada się bardzo aktywnie, a to ze względu na wspaniałe ogólnoeuropejskie wydarzenie sportowe 50+ Sport Kraków, skierowane do osób w wieku 50+. To finałowe wydarzenie projektu „Active I - Healthy Active Living for Seniors” współfinansowanego przez Unię Europejską. Projekt ma na celu promowanie zmiany zachowań osób starszych w kierunku prowadzenia przez nich bardziej zdrowego i aktywnego stylu życia.**

„Kraków jest miastem, w którym średnia życia jest najdłuższa w Polsce. Blisko 21% mieszkańców to osoby, które mają więcej niż 60 lat. Dlatego polityka senioralna jest bardzo ważnym elementem działań naszego miasta - to aktywizacja i integracja, partycypacja społeczna, współpraca pokoleń, troska o ochronę zdrowia seniorów. Ważna jest także aktywizacja fizyczna osób starszych” - powiedziała podczas spotkania inauguracyjnego projekt 50+ Kraków Anna Okońska-Walkowicz - Doradca Prezydenta Miasta Krakowa ds. Polityki Senioralnej.

Na chętnych czeka mnóstwo atrakcji - nie tylko sportowych.

**Piątek, 1 kwietnia** to zajęcia na ścianie wspinaczkowej, dla chętnych udział w zawodach, a późnym popołudniem Włoskie Przyjęcie z spektakularnym pokazem kuchni molekularnej.

**Sobota, 2 kwietnia** pod hasłem „poczuj wiatr we włosach” to przede wszystkim zawody biegowe i nordic walking, ale także badania EKG, spirometria czy biomechanika stóp oraz wykłady dotyczące biegania. W ciągu całego dnia będzie możliwość skorzystania również innych atrakcji: zajęcia fitness, badanie składu ciała czy konsultacje dietetyczne i trenerskie. Wieczorem dla wszystkich chętnych integracyjna impreza muzyczna w Fortach Kleparz.

**W niedzielę, 3 kwietnia** będzie okazja do spędzenia czasu nad wodą- odbędą się zawody pływackie na kilku dystansach, a także będzie możliwość skorzystania z seansów w grocie solnej, aqua aerobiku czy fitness.

Co zrobić, żeby wziąć udział? Wystarczy mieć skończone 50 lat, chęci na aktywny wypoczynek i przyjść w wybrany dzień w wybrane miejsce.

Wydarzenie będzie się odbywało w trzech miejscach:

- Avatar Centrala Ruchu: zajęcia fitness, wspinaczkowe, porady fizjoterapeutów i dietetyków
- KSOS Kurdwanów: pływanie, aqua aerobic, grota solna, badania wad postawy
- Plac na Groblach i Bulwary Wiślane: biegi, nordic walking.

Sportowy weekend dla osób 50+ organizowany jest po to by udowodnić, że nigdy nie jest za późno na ruch i aktywność fizyczną.

Wszystkie informacje oraz pełny program wydarzenia 50+ Sport Kraków 2016 można znaleźć na stronie: [50pluskrakow.myavatar.pl](http://50pluskrakow.myavatar.pl) warto także polubić profil imprezy na [facebook.com/50plussportkrakow/](https://facebook.com/50plussportkrakow/).



**Magiczny  
Kraków**

Patronat nad wydarzeniem objął Prezydent Miasta Krakowa Jacek Majchrowski.

Patronaty medialne: Radio Kraków, Telewizja Kraków, Głos Seniora.

-