



## **Krakowskie Ścieżki Nordic Walking - archiwum**

2016-11-15

### **KRAKOWSKIE ŚCIEŻKI NORDIC WALKING - program realizowany do października 2016 roku**

Program Wydział Sportu realizuje od 2007 roku, natomiast od 2014 roku realizowany jest wspólnie z Międzyszkolnym Ośrodkiem Sportowym Kraków "Zachód". Zajęcia, które odbywają się na ścieżkach nordic walking, są całkowicie bezpłatne i prowadzone na świeżym powietrzu przez doświadczonych trenerów - instruktorów. W oznaczonych miejscach, o określonych godzinach można uczestniczyć w marszobiegach, ćwiczeniach sprawnościowych. Zajęcia są dostosowane do poziomu zaawansowania. Skierowane w szczególności dla osób, które chcą stopniowo podnieść swój poziom kondycji fizycznej, zgubić kilka kilogramów, spędzić czas na rekreacyjnych formach aktywności fizycznej. To znakomita okazja by pod okiem fachowców, w przyjaznej atmosferze i motywującej grupie zacząć regularnie uprawiać najprostsze formy rekreacji ruchowej. Program realizowany jest na oznaczonych siedmiu ścieżkach nordic walking: Błonia Krakowskie, Dworek Białoprądnicki, Łąki Nowohuckie, Park Lotników, Tauron Arena Kraków, Park Zaczarowanej Dorożki.

### **Krakowskie Ścieżki Nordic Walking - nasi Instruktorzy!**

**Beata Skraba**

**Trener - instruktor - ścieżka nordic walking w Parku Lotników oraz przy Tauron Arenie Kraków**

**Miejsce zbiórki: Przy tablicy informacyjnej -wejście do parku od strony AWF/ al. Jana Pawła II k. fontanny / przy Małej Hali Tauron Areny Kraków**

Urodzona 20 czerwca 1988 r. w Krynicy - Zdroju. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie, kierunek: wychowanie fizyczne ze specjalnością gimnastyka korekcyjna. Instruktor nordic walking. Szczególne zainteresowanie tego rodzaju formą aktywności fizycznej zaczerpnęła z faktu, iż marsz z kijami łączy w sobie najlepsze cechy idealnej aktywności dla wszystkich bez względu na wiek. Od roku 2012 prowadzi zajęcia nordic walking w ramach programu „Kraków biega, Kraków spaceruje”. Posiada uprawnienia instruktorskie z pływania, lekkiej atletyki, koszykówki, aqua aerobic. Personal Trainer, a także ratownik Wodnego Ochotniczego Pogotowia Ratunkowego i Kwalifikowanej Pierwszej Pomocy. Prywatnie - zawodniczo uprawia lekką atletykę (rzut oszczepem) w KS AZS AWF Kraków. Była koszykarka I ligi Kobiet, reprezentująca UKS Krynica-Zdrój, a następnie Basket Rybitwy Kraków.



### **Bogusława Frączyk**

#### **Trener - instruktor - ścieżka nordic walking na Łąkach Nowohuckich**

**Miejsce zbiórki: Przy tablicy informacyjnej - os. Centrum E 3, od strony Zespołu Państwowych Szkół Muzycznych**

Urodzona 26 kwietnia 1974 r. w Krakowie. Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie. Od 1997 r. pracuje w szkole sportowej - obecnie ZSOS nr 1 w Krakowie. Jako trener II klasy prowadzi zajęcia w klasach lekkoatletycznych. Jej podopieczni osiągają sukcesy sportowe nie tylko na arenach polskich ale i zagranicznych. Jest osobą aktywną, dwukrotnie uczestniczyła w Cracovia Maraton na rolkach, jeździ na rowerze, chodzi po górach, bierze udział w biegach masowych. Jest czynnym sędzią okręgowym PZLA. W 2013 r. zainteresowała się Nordic Walking. Posiada certyfikat Międzynarodowej Szkoły Nordic Walking LEKI. Od 1 kwietnia 2015 r. prowadzi zajęcia nordic walking w ramach programu "Kraków biega, Kraków spaceruje" na Łąkach Nowohuckich.

### **Dariusz Jakuc**

#### **Trener - instruktor - ścieżka nordic walking przy Dworcu Białostradnickim**

**Miejsce zbiórki: Przy tablicy informacyjnej - wejście do parku po północno - wschodniej stronie Centrum Kultury „Dworek Białostradnicki”**

Absolwent Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie specjalność nauczycielska. Od lat trener II klasy Koszykówki. Od 26 lat sprawdza się w zawodzie nauczyciela wychowania fizycznego. 5 lat temu został instruktorem nordic walking, które stało się jego pasją.

### **Marta Pawlik**

#### **Trener - instruktor - ścieżka nordic walking na Błoniach Krakowskich**

**Miejsce zbiórki: Krakowskie Błonia przy tablicy informacyjnej - skrzyżowanie al. Marszałka Ferdynanda Focha i ul. Na Błoniach**

Studentka Akademii Wychowania Fizycznego im. Bronisława Czecha w Krakowie, kierunek wychowanie fizyczne specjalność gimnastyka korekcyjna i trener przygotowania fizycznego. Jest osobą uśmiechniętą czerpiącą radość z uprawiania sportu. Czynnie gra w siatkówkę oraz uprawia turystykę górską. Piesze wycieczki sprawiają jej niesamowitą przyjemność i frajdę, jest to czas na zwiedzanie poznawanie i edukację. Posiada uprawnienia instruktorskie z tenisa ziemnego. Żadna dyscyplina nie jest jej obca, uprawia bieganie, jazdę na rolkach, rowerze, turystykę górską, kajakarstwo oraz siatkówkę.

### **Olga Tarnawczyk**



**Magiczny  
Kraków**

**Trener - instruktor - ścieżka nordic walking w Parku Zaczarowanej Drożki**

**Miejsce zbiórki: przy placu zabaw dla dzieci**

Uwielbia ludzi i sport (w każdym wydaniu), dlatego nie przez przypadek studiuje Psychologie na specjalizacji: psychologia sportu. Największą pasją jest jeździectwo i narciarstwo. Oprócz tego kocha żeglować, jeździć na rowerze i na rolkach. Uwielbia też pływać, biegać i CHODZIĆ ... po górach, ale również po krakowskich parkach. Swoim podejściem do sportu zaraża innych jedną ze swoich pasji prowadząc zajęcia z Nordic Walking.

**ZAJĘCIA NORDIC WALKING PROWADZONE SĄ W 2016 r. DO KOŃCA PAŹDZIERNIKA**

Mapa ścieżek nordic walking na których realizowany jest program pn. "Krakowskie Ścieżki Nordic Walking"

Zapraszamy wszystkich mieszkańców Krakowa - niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej!

*\*Program "Krakowskie Ścieżki Nordic Walking" jest miejskim programem sportowym realizowanym przez Wydział Sportu Urzędu Miasta Krakowa.*