



#KrakówWFormie: trening dla zdrowia z Walking Lovers

2021-05-20

9 maja odbyło się kolejne wydarzenie w ramach kampanii #KrakówWFormie, tym razem przeznaczone nie tylko dla pasjonatów chodu sportowego, ale absolutnie każdego, kto lubi maszerować. Uczestnicy spotkali się na stadionie WKS Wawel przy ul. Podchorążych, gdzie po półgodzinnym przygotowaniu teoretycznym, rozpoczęli trening z Walking Lovers, czyli Robertem Korzeniowskim i jego żoną Justyną.

Była to doskonała okazja, aby potrenować z najbardziej utytułowanym polskim sportowcem, tym bardziej że wysiłek został nagrodzony pamiątkowym dyplomem z podpisem samego mistrza!

Od jesieni 2020 r. Robert Korzeniowski wraz z żoną Justyną prowadzą na [YouTube kanał Walking Lovers](#), na którym promują walking jako aktywność dla wszystkich. Jak podkreślają, w dobie Covid-19 szybki marsz to idealny sposób na bezpieczne i efektywne utrzymywanie organizmu w dobrej kondycji, a w mieście można taką aktywność uprawiać bez przeszkód, w maseczce, na terenach zielonych, w parkach czy lasach.

O walorach walkingu

O zdrowotnych walorach walkingu opowiadał sam Robert Korzeniowski. Prelekcja rozpoczęła się o godz. 10.00, a następnie Walking Lovers zabrali chętnych na 60-minutową przebieżkę po stadionie lekkoatletycznym.

Zdrowy styl życia i aktywność fizyczna zawsze były mi bliskie, dlatego staram się zachęcać do sportu także innych. Bardzo się cieszę, że będziemy mieć możliwość odbycia wspólnego treningu walkingowego z mieszkańcami Krakowa. Szczególnie że dzięki temu po raz kolejny będę mógł powrócić na mój ukochany Stadion WKS Wawel Kraków, czyli do miejsca, z którego wyruszałem na podbój świata i gdzie wracałem z medalami. Czuję wielki sentyment do tego klubu, ponieważ jest on częścią mojej sportowej, ale także życiowej historii – mówi Robert Korzeniowski.

Dziękujemy wszystkim za udział w niedzielnym treningu. Już niebawem przedstawimy terminy kolejnych spotkań z Walking Lovers.