



Złap kondycję z przewodnikiem „Kraków w formie”!

2021-09-19

Szukasz ciekawych miejsc do uprawiania sportu i rekreacji? Chciałbyś skorzystać z dobrej pogody i poćwiczyć poza domem? Lubisz wycieczki rowerowe, fitness w parku, biegi? Masz ochotę na wypoczynek w zieleni i nad wodą? Wszystko to możesz mieć w zasięgu miasta. Po motywację i pomysły sięgnij do najnowszej miejskiej publikacji - przewodnika po rekreacyjnej i sportowej ofercie Krakowa 2021/2022 adresowanego do wszystkich krakowian: dzieci, młodzieży, rodzin i seniorów.

Kampania „Kraków w formie” ruszyła w połowie marca. Ze względu na pandemiczne obostrzenia, które zamroziły aktywność sportową poza domem oraz zamknęły baseny i inne obiekty, w pierwszej turze akcji skupiliśmy się na przygotowaniu mentalnym i fizycznym w domowym zaciszu. Na stronie krakow.pl ukazał się cykl fachowych wskazówek prozdrowotnych oraz szereg przykładowych zestawów ćwiczeń, które każdy może wykonać indywidualnie. Ta wiosenna rozbiegówka miała nas przygotować do ruchu po długim okresie braku aktywności.

Gdy wreszcie w maju nadszedł wyczekiwany moment, od którego zaczął się stopniowy powrót do normalności, zaczęliśmy coraz śmieiej wychodzić w teren. I tak w czerwcu rozpoczął się drugi etap kampanii „Kraków w formie”, w ramach którego do końca września będziemy zachęcać krakowian do wyjścia z domu i udziału w wielu ciekawych aktywnościach fizycznych na powietrzu, będziemy też pokazywać miejsca dające możliwości swobodnej rekreacji, regeneracji i uprawiania sportu wszystkim mieszkańcom, bez względu na wiek czy aktualną kondycję fizyczną. W planach mamy wiele wydarzeń – intensywne działania w parkach, wspólne treningi, wycieczki rowerowe, po prostu sportowe lato w mieście, nie tylko dla uczniów i młodzieży, ale również rodzin i seniorów.

Nowoczesne hale, baseny, wielofunkcyjne boiska... O tym, jak bogata jest krakowska infrastruktura sportowa, świadczą interaktywne mapy opublikowane na stronie krakow.pl, które pomogą wyszukać interesujące mieszkańców atrakcje sportowe i rekreacyjne.

Kolejnym narzędziem, które oddajemy w ręce krakowian, jest specjalna publikacja – **„Przewodnik po rekreacyjnej i sportowej ofercie Krakowa 2021/2022”** – towarzysząca kampanii „Kraków w formie”. Mieszkańcy znajdą w niej przydatne informacje zarówno o miejskiej infrastrukturze, jak i ofercie programowej miasta w zakresie sportu i rekreacji. Ważne miejsca w książeczce zajmują krakowskie tereny zielone i ścieżki rowerowe – idealne do uprawiania sportu i rekreacji w sezonie letnim i wczesnojesiennym – oraz oferta miejskich programów sportowych, upowszechniających różnorodne dyscypliny sportu, także te mniej popularne.

Zapraszamy do lektury!

[POBIERZ PRZEWODNIK KRAKÓW W FORMIE](#)