



Trenuj w Krakowie! Ruszyła edycja 2022

2022-02-06

W ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”, w ubiegłym roku Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie przygotował całkiem nową ofertę zróżnicowanych, odbywających się cyklicznie bezpłatnych zajęć sportowych. Wczoraj ruszyła tegoroczna edycja treningów!

Sport i aktywność fizyczna wpływają nie tylko na poprawę zdrowia i kondycji, ale także pozytywnie oddziałują na formę psychiczną.

Miasto Kraków poprzez kampanię „Kraków w formie” zachęca do aktywności fizycznej. Projekt Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie pod hasłem „Trenuj w Krakowie!” stanowi ważny element miejskiej kampanii, w ramach której organizujemy bezpłatne treningi dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Prowadzą je m. in. olimpijczyk, medalista mistrzostw świata i Europy Grzegorz Sudoł czy mistrz świata w nordic walking Jakub Deląg.

W ubiegłym roku Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie przygotował całkiem nową ofertę zróżnicowanych, odbywających się cyklicznie treningów: biegowych dla dorosłych „Biegaj w Krakowie!”, ogólnorozwojowych dla dzieci i młodzieży „Dzieciaki na start!”, nordic walking dla pełnoletnich „Chodźże z nami!” oraz rolkarskich dla dużych i małych „Rolkuj z nami!”. Projekt jest kontynuowany w 2022 roku, a partnerami „Biegaj w Krakowie!” są marka ASICS i Sklep Biegacza.

– Staramy się, by oferta sportowa Krakowa była kompleksowa. Konsekwentnie budujemy nowoczesną infrastrukturę, organizujemy duże imprezy sportowe, ale też zachęcamy krakowian do aktywności fizycznej – szczególnie ważnej po trudnym czasie lockdownów i izolacji. Dlatego po raz kolejny przygotowaliśmy bezpłatne zajęcia pod okiem fachowców, zarówno dla dzieci i młodzieży, jak i dorosłych oraz seniorów. Chcemy pokazywać i przypominać, że sport to zdrowie, a do tego może być również doskonałą zabawą – mówi Krzysztof Kowal, Dyrektor Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie.

O bezpieczeństwo i prawidłowy przebieg wszystkich zajęć, z zachowaniem reżimu sanitarnego, zadbają nasi trenerzy.

Więcej informacji [tutaj](#).

W ramach projektu „Trenuj w Krakowie!” będą również organizowane zajęcia rolkarskie dla dużych i małych „[Rolkuj z nami!](#)”, które rozpoczną się w kwietniu.