



„Kraków w formie” powraca!

2023-03-10

Wprawdzie wiosna dotrze do nas dopiero za nieco ponad miesiąc, ale my już wracamy z kampanią rekreacyjną „Kraków w formie”. Ruch, aktywność fizyczna i zdrowy tryb życia znów stawiamy na pierwszym miejscu. Przed nami bardzo sportowy czas.

III edycję akcji „Kraków w formie” zaczęliśmy nieco wcześniej niż zwykle. 7. Bieg Walentynkowy, który odbył się 12 lutego, był dobrym momentem na rozpoczęcie lub przynajmniej zaplanowanie aktywności sportowych na ten rok.

Warto wiedzieć, że akcja „Chodź na pole! Odkryj ile możliwości daje Ci miasto, żeby aktywnie spędzać czas” to główne hasło kampanii, która w związku z bardzo dobrym przyjęciem przez krakowian, przez ostatnie dwa lata, została przedłużona. W dalszym ciągu będziemy edukować, motywować, zapraszać na wspólne i bezpłatne treningi oraz zachęcać do korzystania z miejskiej infrastruktury sportowej.

Już dziś jesteśmy gotowi ruszyć w teren, a atrakcji do końca września z pewnością nie zabraknie. Możemy zdradzić, że spotkamy się w **niedzielę, 16 kwietnia, na II Wielkim Maratonie Fitness**. Powrócimy także do sportów wodnych oraz górskich. Na Bagrach pospacerujemy na deskach SUP i rodzinie pożeglujemy łódką. Jeśli pogoda dopisze, powspinamy się na skałach w Lesie Wolskim. Przygotowaliśmy również kilka ciekawych, a nawet ekstremalnych nowości, do których zaliczyć można z pewnością zajęcia na strzelnicy sportowej. Odwiedzimy także krakowskie parki, spacerując z kijkami nordic walking, a dzieciaki będą mogły – wzorem ostatnich lat – wziąć udział w zawodach Aquathlon oraz turniejach piłki nożnej i siatkowej.

To oczywiście tylko część z naszych planów, o których będziemy informować na bieżąco. Wszystkie aktywności zrealizujemy pod okiem profesjonalnych trenerów i instruktorów, bo jak wiadomo w sporcie najpierw należy zaczerpnąć fachowej wiedzy, a następnie przejść do działania. Warto przy tym skorzystać z porad i wskazówek trenerów, fizjoterapeutów i dietetyków, które znajdują się w zakładce „Sport i zdrowie” na krakow.pl.

Zaplanujcie swoje sportowe aktywności razem z nami! To będzie bardzo sportowy rok.

„Kraków w formie” to kolejny duży miejski projekt. Kampania jest realizowana przez Wydział Komunikacji Społecznej UMK we współpracy z innymi wydziałami, jednostkami i partnerami zewnętrznymi.