



## Spotkajmy się z kobietami!

2024-03-13

**Krakowski Bieg Kobiet, panel „Wszystkie oblicza kobiecości”, spotkanie w ramach projektu „Jej Kraków”, zajęcia sportowe dla dzieci i dorosłych, warsztaty taneczne, wykłady i rozmowy o zdrowiu - tak świętowano Dzień Kobiet w naszym mieście! „Spotkajmy się z kobietami” 10 marca w TAURON Arenie Kraków. Wstęp na wydarzenie był wolny, a na wybrane aktywności obowiązywały zapisy.**

**Poznaj program aktywności w ramach wydarzenia „Spotkajmy się z kobietami” - niedziela, 10 marca, od godz. 9.00.**

### Kraków w formie

Kampania „Kraków w formie” na stałe wpisała się w kalendarz sportowo-rekreacyjnych aktywności mieszkańców Krakowa. W jej ramach 10 marca w TAURON Arenie Kraków odbyły się zajęcia sportowe dla kobiet oraz dzieci. Przygotowana została także strefa wystawiennicza z poradami i warsztatami dla osób w każdym wieku.

O godz. 11.00 w Małej Hali rozpoczął się **Trening fitness Strong Nation** z jedną z najbardziej rozpoznawalnych trenerek fitness z Krakowa - **Dominiką Waksmundzką**. Była to świetna okazja na poznanie najnowszych trendów w świecie fitness. Na trening **obowiązywały zapisy** - wszystkie miejsca (150) zostały zarezerwowane.

Zapisy nie obowiązywały na **zajęcia jogi**, które o godz. 13.00 w Małej Hali poprowadziła **Monika Wypych** oraz na **warsztaty taneczne latino i zumbi** z trenerem Sebastianem Nabelcem ze Szkoły Tańca i Klubu Fitness Obsession - godz. 14.00 i 15.00, Mała Hala. Po zajęciach jogi, o godz. 14.00, w Małej Hali, **Monika Wypych** zaprosiła zainteresowane osoby do poganki na temat ajurwedy i medycyny wschodu.

**Najmłodszy** mogli sprawdzić swoją formę i możliwości w różnego rodzaju aktywnościach sportowych pod fachowym okiem trenerów **KS Borek** (godz. 11.00-14.00, Mała Hala) oraz trenerów z grupy **Smyki z Gimnastyki**, którzy zadbali o poprawną postawę i ewentualną korektę jej wad (godz. 14.00-16.00, Mała Hala). O godz. 12.00 odbyły się także **zajęcia z zumbi** dla dzieci z trenerką Klubu Forma na Lata.

W godz. 11.00-16.00 zapraszano do Małej Hali na **warsztaty eko** dla kobiet i dzieci organizowanych przez Volvo Car Pgd Kraków. Podczas warsztatów animatorzy skupili się na pracy z dziećmi i dorosłymi w zakresie ekologicznych aspektów codziennego funkcjonowania. Atrakcją były produkty pszczele: miody, świece i kosmetyki, które można było wspólnie wytworzyć i testować.

W specjalnej **strefie wystawienniczej**, we foyer areny, w godz. 11.00-14.00, na stoisku **Klubu Forma na Lata** panie mogły poradzić się dietetyczki w kwestiach odpowiedniego żywienia, a także zbadać skład swojego ciała. Z kolei fizjoterapeuci, trenerzy i fizjoterapeuci uroginekologiczni z **FizjoHuta** odpowiadali na wszelkie nurtujące pytania dotyczące ćwiczeń, unikania kontuzji czy przygotowania się do porodu i powrotu do formy po urodzeniu dziecka. W ramach prowadzonej przez FizjoHutę szkoły rodzenia można było także porozmawiać o porodzie.



## Różne oblicza kobiecości

O godzinie 14.00 we foyer areny odbył się **panel „Różne oblicza kobiecości”**, który poprowadziła dziennikarka **Sylwia Paszkowska**. Jej uczestniczki odpowiadały m.in. na pytania: Co oznacza dla Ciebie bycie kobietą? Co pierwsze przychodzi Ci na myśl gdy słyszysz pytanie: Kim jesteś? Jaką rolę w Twoim życiu odgrywa pasja? Czym jest dla Ciebie sukces?

Wśród panelistek znalazły się: **Joanna Chmura** – psycholożka, trenerka, coach, **Małgorzata Marcińska** – managerka, prezes zarządu Areny Kraków SA., **Monika Meleń** – autorka filmów dokumentalnych, reportaży oraz felietonów o tematyce społecznej, **Dominika Waksmundzka** – instruktorka fitness, trenerka personalna, **Monika Leleń** – zawodowa pszczelarka, **Ania Pałka** – influencerka. Dodatkowe informacje o panelu były dostępne na stronie [TAURON Areny](#).

Po panelu, o godz. 15.30, odbyło się **spotkanie autorskie z Joanną Chmurą** poświęcone jej najnowszej książce pt. „To nawet lepiej”.

## Jej Kraków - miasto w rękach kobiet

„Jej Kraków” to projekt, który skupia mieszkanki Krakowa, które chcą aktywnie uczestniczyć w życiu miasta i mieć realny wpływ na jego przyszłość. To także platforma, która wzmacnia ich głos i zapewnia przestrzeń do budowania silnej społeczności. 10 marca w TAURON Arenie Kraków odbyło się kolejne z wydarzeń organizowanych w ramach tego projektu.

Spotkanie było idealną okazją do wymiany doświadczeń, dzielenia się wiedzą i inspiracjami, a przede wszystkim zaproszeniem do udziału w tworzeniu miasta przyjaznego kobietom i dla kobiet. Zaproszono przedstawicielki organizacji pozarządowych, stowarzyszeń, fundacji i biznesu, a także wszystkie pozostałe mieszkanki Krakowa. **Rejestracja** na wydarzenie była możliwa na stronie [jej.krakow.pl](#). Obowiązywał limit miejsc.

Warsztaty organizowane w ramach projektu odbywały się w salach konferencyjnych TAURON Areny Kraków na poziomie B w godz. 11.30–16.00. Ich tematami było: Siła kobiet; Rynek pracy i przedsiębiorczość; Zdrowie, profilaktyka zdrowotna i dobrostan psychiczny; Wsparcie osób z niepełnosprawnościami; Aktywna seniorka/ dojrzała kobieta; Edukacja i komunikacja społeczna.

## Bezpiecznie ze strażą miejską

O godz. 10.00, we foyer areny odbyły się **zajęcia z samoobrony** organizowane przez **Strażę Miejską Miasta Krakowa**. Warsztaty były przeznaczone dla wszystkich pań, które chciały nauczyć się podstaw samoobrony i zwiększyć poczucie pewności siebie. Czas trwania ok. 1-1,5 godziny. Liczba miejsc na warsztaty była ograniczona, obowiązywały zapisy na: [zapisy@tauronarenakrakow.pl](mailto:zapisy@tauronarenakrakow.pl).

Warsztaty oparte były na skandynawskim systemie Defendo. Uczestniczki mogły nauczyć się reagować w sytuacji zagrożenia fizycznego ze strony innej osoby. Instruktorzy mówili, co zrobić, kiedy na naszej drodze pojawia się agresywna osoba. Warsztaty wzbogacone były o wiedzę teoretyczną, która pozwoli lepiej zrozumieć ideę ćwiczonych elementów i tym samym pomoże w



przyswojeniu nowych umiejętności. Zajęcia prowadzili certyfikowani przez Saario Academy instruktorzy, którzy posiadają wieloletnie doświadczenie w nauczaniu.

## Pierwszy taki bieg!

Organizowany po raz pierwszy **Krakowski Bieg Kobiet** – będący jednym z wydarzeń odbywających się 10 marca w ramach miejskiego projektu „Spotkajmy się z kobietami” – zgromadził na starcie blisko 500 biegaczek, które o godz. 12.00 wystartowały sprzed TAURON Areny Kraków. W rywalizacji na dystansie 2 km triumfowała Paulina Gaj (czas 06:39) przed Agnieszką Cader (czas 06:52) i Aleksandrą Tkaczyk (czas 06:53). Wcześniej panie wzięły udział w treningu z cyklu „Kobiety w biegu”, a po zajęciach spotkały się utytułowaną zawodniczką, olimpijką Małgorzatą Sobańską i trenerką Magdaleną Sudoł. Miłośnicy chodzenia z kijami wzięli również udział w treningu nordic walking „Chodźże z nami!”, który poprowadził mistrz świata Jakub Deląg.

Zobacz kompletne [wyniki Krakowskiego Biegu Kobiet](#).

[Harmonogram wydarzeń \[PDF\]](#)

---

„Spotkajmy się z kobietami” to wydarzenie organizowane w ramach obchodów 10-lecia TAURON Areny Kraków i jubileuszowego cyklu „Spotkajmy się w TAURON Arenie Kraków”. Śledź stronę [tauronarenakrakow.pl](http://tauronarenakrakow.pl).