



**Magiczny
Kraków**

Międzynarodowy Dzień Slow Joggingu - otwarty trening w parku Jordana

2024-05-24

Bieg z uśmiechem na twarzy i bez zadyszki. Już jutro, 25 maja, będziemy obchodzić Międzynarodowy Dzień Slow Joggingu. Z tej okazji w parku Jordana odbędzie się otwarty trening tej metody biegania. Start o godz. 9.00.

- *Jogging*, czyli truchtanie dla każdego, a *slow* znaczy wolniej, bez zadyszki, bez kontuzji, bez forsownego wysiłku, za to z radością i uśmiechem, z możliwością swobodnej rozmowy w trakcie truchtania - zachęcają organizatorzy wydarzenia.

Slow Jogging metoda biegania w tempie „niko niko”, czyli z uśmiechem na twarzy dla zdrowia i długowieczności. Jej twórcą jest prof. Hiroaki Tanaka z Uniwersytetu Fukuoka w Japonii. W Polsce ta metoda jest znana od 11 lat.

W trakcie otwartego treningu instruktorzy opowiedzą o zaletach tej metody biegania i pobiegną wraz z uczestnikami wydarzenia.

Start o godz. 9.00. Miejsce zbiórki przy okrągłaku w parku Jordana.

[Szczegóły w wydarzeniu na Facebooku.](#)