



## Chodźże z nami! Kolejny trening na Łąkach Nowohuckich

2024-10-12

**Chwytaj kije i „Chodźże z nami!”. Dziś, 12 października odbędzie się kolejny trening nordic walking w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. To doskonała okazja, by połączyć aktywność fizyczną z relaksem na świeżym powietrzu. Początek wydarzenia o godz. 9.00, zbiórka ponownie przed Nowohuckim Centrum Kultury (zajęcia na Łąkach Nowohuckich).**

Na zajęcia „[Chodźże z nami!](#)” nie obowiązują wcześniejsze zapisy. Są przeznaczone dla osób pełnoletnich i odbywają się z podziałem na dwie grupy – początkującą i zaawansowaną.

**Grupa początkująca** zapozna się z zasadami przygotowania sprzętu do ćwiczeń, w tym prawidłowego zakładania kijów oraz dopasowywania rękawiczek. Po rozgrzewce, która przygotowuje uczestników do marszu z kijami i bez nich, uczestnicy poznają podstawy techniki chodzenia, ze szczególnym naciskiem na prawidłową pracę kijami.

**Grupa zaawansowana** skupi się na budowaniu wytrzymałości tlenowej poprzez spokojny, długi marsz po Łąkach Nowohuckich.

Całe zajęcia zakończą się ćwiczeniami rozciągającymi, mającymi na celu poprawę gibkości.

Przypominamy, że na trening należy zabrać własne kije do nordic walking.

[Kadra trenerska](#)

[Regulamin zajęć](#)