



Krakowska młodzież żyje sportem cały rok

2025-03-25

Choć Kraków słynie z wielu imprez - biegowych, kolarskich czy siatkarskich - sportowe życie miasta nie toczy się od turnieju do turnieju. Dla wielu krakowian i krakowianek to codzienność. A to właśnie mieszkańcy, którzy aktywność fizyczną traktują jako część stylu życia, decydują o sportowym obliczu miasta. O kondycję krakowskiej młodzieży przez cały rok, także w czasie epidemii, dbają miejskie placówki sportowo-rekreacyjne. I niezmiennie zachęcają do korzystania ze swojej oferty.

Największa z nich - **Krakowski Szkolny Ośrodek Sportowy im. Szarych Szeregów (KSOS)** - rokrocznie organizuje rozmaite formy aktywności fizycznej dla kilkunastu tysięcy dzieci i młodzieży. Zajęcia odbywają się także w czasie pandemii, zgodnie z aktualnym reżimem sanitarnym.

Na infrastrukturę KSOS-u składają się cztery pływalnie (w różnych lokalizacjach), dwa korty tenisowe zadaszone halą (nawierzchnia ze sztucznej trawy) oraz sale do zajęć sportowo-rekreacyjnych i sala gimnastyczna. Oferta ośrodka obejmuje trzy sekcje: naukę pływania, gimnastykę korekcyjną z elementami pływania korekcyjnego oraz blok zajęć rekreacyjno-sportowych (tenis ziemny, cross kid, jazda na rolkach, badminton, tenis stołowy, szachy, taniec).

Zajęcia korygujące wady postawy to bardzo istotna część działalności placówki - rocznie około 3 tys. dzieci ćwiczy tam pod okiem specjalistów z zakresu rehabilitacji ruchowej i fizjoterapii. Mała aktywność ruchowa, przeciążone ciężkimi tornistrami plecy, złe nawyki higieniczne i żywieniowe sprawiają, że problemy z kręgosłupem ma około 80 proc. młodzieży. Trafna diagnoza lekarska i wczesna profilaktyka (terapia, ćwiczenia) pozwalają uniknąć poważnych problemów zdrowotnych w przyszłości.

Dodatkowo na czas pandemii instruktorzy i trenerzy KSOS-u przygotowali szereg profesjonalnych [materiałów filmowych](#), dzięki którym także w warunkach domowych możemy urządzić bezpieczny i efektywny trening dla całej rodziny.

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków „Zachód” znany jest przede wszystkim z realizacji cieszącego wielką popularnością wśród najmłodszych krakowian miejskiego programu Akademia Przedszkolaka (rokrocznie uczestniczy w nim 2,5 tys. dzieci, czyli 100 grup). Ośrodek prowadzi też sekcje: siatkarską, łyżwiarską i narciarską. Dysponuje boiskami sportowymi i bieżnią.

Warto przypomnieć, że sekcja narciarska w MOS Kraków „Zachód” działa przez cały rok i organizuje treningi dla dziewcząt i chłopców zainteresowanych narciarstwem alpejskim, w formie zajęć na rolkach, na sali gimnastycznej i basenie pływackim. Całoroczne zajęcia przygotowują dzieci i młodzież do sezonu zimowego. Atrakcją są wyjazdy treningowe i obozy szkoleniowe, podczas których pod okiem doświadczonej kadry trenerskiej uczestnicy podnoszą swoje umiejętności techniki jazdy na nartach. Chętni biorą udział w zawodach rolkowych i narciarskich dostosowanych do ich wieku i umiejętności.

Akademia Przedszkolaka zaprasza do wspólnej, rodzinnej aktywności także online, publikując [materiały edukacyjne](#) z propozycjami ćwiczeń, gier i zabaw. Na stronie MOS Kraków „Zachód” znajdziemy też [materiały ćwiczeniowe](#) dla miłośników



**Magiczny
Kraków**

łyżwiarstwa.

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy Kraków „Wschód” prowadzi stałe zajęcia sportowo-rekreacyjne w wielu dyscyplinach (m.in. gimnastyka artystyczna i sportowa, gry i zabawy sportowe, jujitsu, lekkoatletyka, sporty drużynowe, szachy, taniec nowoczesny, tenis stołowy, zajęcia sportowe z elementami korekcji wad postawy). Placówka realizuje też miejski program sportowy „**Animator Sportu**”.

Ośrodek dysponuje boiskiem ze sztuczną nawierzchnią, salką do zajęć i stadionem sportowym. Organizuje imprezy o charakterze sportowo-rekreacyjnym dla dzieci i młodzieży – turnieje, festiwale, festyny.

Więcej na stronie: www.moswschod.pl.