



Wracają bezpłatne treningi dla dzieci i młodzieży

2025-02-10

Po zimowej przerwie wracają bezpłatne treningi dla dzieci i młodzieży organizowane w ramach projektu „Trenuj w Krakowie!”. Zarząd Infrastruktury Sportowej w Krakowie przygotował szeroką ofertę dostosowaną do wieku uczestników. „Dzieciaki na start!” i „Młodzież na start!” to mnóstwo ruchu i zabawy, a „Projekt MOC 15+” to solidna dawka sportowej energii, siły i motywacji do działania. Treningi ruszają już niebawem.

Brak aktywności sportowej dzieci i młodzieży to problem, który staje się coraz bardziej widoczny w wielu krajach, także w Polsce. Skutki tego zjawiska mogą mieć długofalowy wpływ na zdrowie i rozwój młodych ludzi. Aby temu zaradzić, ważne jest, aby edukować dzieci, młodzież i rodziców na temat zalet sportu i jego wpływu na zdrowie fizyczne i psychiczne oraz budować obiekty sportowe – dostępne i bezpieczne dla dzieci i młodzieży – takie, które będą zachęcać do aktywności fizycznej. Potrzebna jest też oferta sportowa, która zainteresuje i zachęci do aktywności ruchowej.

Tegoroczne treningi to odpowiednia dawka aktywności fizycznej, ale również bezpieczeństwo, rozwój umiejętności oraz radość z uczestnictwa. To zajęcia elastyczne i dostosowane do wieku oraz etapu rozwoju uczestników.

Dzieciaki na start! Aktywność i zabawa dla dzieci w wieku 6-10 lat

„Dzieciaki na start!” to program kierowany do dzieci w wieku 6-10 lat, który łączy ruch, zabawę i zdrowe nawyki. To doskonała okazja, by najmłodszy aktywnie spędzali czas, wzmacniając swoje ciało i pewność siebie.

Jesień-zima: Dwa razy w miesiącu spotykamy się w GoKidz Kraków, gdzie pod okiem doświadczonych trenerów dzieci wezmą udział w nieodpłatnych treningach ogólnorozwojowych. Zajęcia obejmują elementy jogi, akrobatyki oraz gry zespołowe. Wszystko w bezpiecznych warunkach i przy dużej dawce dobrej zabawy.

Wiosna-lato: Zajęcia będą prowadzone na świeżym powietrzu i będą pełne ruchu oraz radości. Poprzez gry i zabawy ruchowe dzieci rozwiną swoją kondycję, koordynację oraz umiejętność współpracy w grupie. To świetny sposób na aktywną zabawę w przyjaznej atmosferze. Więcej szczegółów w marcu.

Młodzież na start! Aktywność dla młodzieży w wieku 11-14 lat

Program „Młodzież na start!” to świetna okazja dla młodzieży w wieku 11-14 lat, by rozwijać siłę, koordynację i wytrzymałość w przyjaznym, motywującym środowisku. To zajęcia, które łączą aktywność fizyczną z dobrą zabawą i nauką pracy zespołowej.

Jesień-zima: Dwa razy w miesiącu zapraszamy na nieodpłatne zajęcia w GoJump, gdzie młodzież będzie mogła kontynuować rozwój sprawności fizycznej w komfortowych i bezpiecznych warunkach.



Wiosna-lato: Czas na treningi na świeżym powietrzu. Przy Hali 100-lecia KS Cracovia, młodzi uczestnicy wezmą udział w zajęciach ogólnorozwojowych oraz w dynamicznych meczach koszykówki 3x3. Planowane są również inne aktywności. Więcej szczegółów w marcu.

Projekt MOC 15+ Aktywność dla Twojego nastolatka

„Projekt MOC 15+” to nowa inicjatywa skierowana do młodzieży w wieku 15–18 lat, łącząca trening siłowy i ogólnorozwojowy.

Jesień-zima: Treningi pod okiem wykwalifikowanych trenerów w siłowniach Fitness Platinum. Podczas zajęć trenerzy pokażą jak prawidłowo i bezpiecznie korzystać ze sprzętu siłowego, poprawiając swoją kondycję, wzmacniając mięśnie i redukując stres. Treningi będą się odbywać dwa razy w miesiącu, co pozwoli na regularny rozwój bez nadmiernego obciążenia.

Wiosna-lato: Czas na aktywność na świeżym powietrzu. Uczestnicy wezmą udział w treningach pickleballa – dynamicznej gry łączącej elementy tenisa, badmintona i ping-ponga – oraz ćwiczeniach na siłowniach plenerowych w krakowskich parkach. Pod okiem specjalistów uczą się prawidłowej techniki i kontroli nad ciałem, by jak najlepiej wykorzystać możliwości aktywności na świeżym powietrzu. Planowane są również inne atrakcje, o których będziemy informować w marcu.

Treningi rozpoczną się wkrótce – pierwsze spotkania zaplanowano na 15 lutego. Obowiązywać będą zapisy internetowe.

Więcej informacji o projekcie już niebawem na stronie internetowej www.zis.krakow.pl oraz na profilu [Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie na Facebooku](#).