



**Magiczny
Kraków**

Twój ruch, dziewczyno!

2025-12-03

Przez cały grudzień KS Rugby Kraków otwiera swoje drzwi dla dziewczyn i kobiet od 15. roku życia, zapraszając je na bezpłatne, otwarte treningi rugby prowadzone w ramach zadania publicznego „Twój ruch, dziewczyno!”, współfinansowanego ze środków Miasta Krakowa. To świetna okazja, aby poznać tę dynamiczną, pełną energii dyscyplinę sportu - bez względu na dotychczasowe doświadczenie.

Organizatorki podkreślają, że aby zacząć, wystarczy odrobina chęci do ruchu i pozytywne nastawienie. Zajęcia zostały zaplanowane tak, aby każda uczestniczka - początkująca czy bardziej zaawansowana - czuła się komfortowo i bezpiecznie.

Terminy i miejsca treningów:

Zajęcia odbywają się regularnie dwa razy w tygodniu, co pozwala uczestniczkom na systematyczne zdobywanie nowych umiejętności oraz budowanie formy.

- Środy, godz. 19:30 - mata judo SWFiS UJ, ul. Piastowska 26
- Czwartki, godz. 20:00 - hala AWF, ul. Śniadeckich 12b

Czego można się spodziewać?

Zajęcia wprowadzą uczestniczki w świat rugby - od podstawowych zasad gry, przez techniki podań i bezpieczne upadanie, aż po pierwsze doświadczenia kontaktowe. Treningi prowadzone są przez wykwalifikowane trenerki, które dbają o odpowiedni poziom intensywności i bezpieczeństwo. Ważnym elementem jest atmosfera - pełna wsparcia, wolna od oceniania.

To także szansa na spotkanie zawodniczek z różnym stażem sportowym. W drużynie trenują kobiety, które zaczynały miesiąc temu, jak i takie, które mają za sobą kilkanaście lat gry. Dzięki temu nowe osoby mogą liczyć na życzliwe wprowadzenie i inspirację.

Co zabrać ze sobą?

Tylko wygodne ubrania, sportowe buty i wodę. Rugby w wersji treningowej nie wymaga dodatkowego sprzętu - liczy się ruch, energia i dobra zabawa.

Szczegóły można znaleźć także [na stronie wydarzenia na Facebooku](#).

Zachęcamy wszystkie mieszkanki Krakowa do spróbowania swoich sił. Rugby to sport, który buduje siłę, pewność siebie i poczucie wspólnoty - a grudniowe treningi stanowią idealną okazję, by zacząć swoją przygodę!