



**Magiczny  
Kraków**

## **Zapraszamy na Kobiety w biegu!**

2025-01-20

**Czy wiecie, że wśród osób uczestniczących w biegach masowych w Krakowie tylko 25% to kobiety? A bieganie to świetna forma nie tylko na aktywne spędzanie wolnego czasu, ale też profilaktykę zdrowotną i poprawę samopoczucia psychicznego.**

Dlatego Miasto Kraków wspiera Krakowianki w rozpoczęciu biegowej przygody i zaprasza na specjalne treningi przeznaczone dla kobiet – „Kobiety w biegu”. Zarząd Infrastruktury Sportowej zaprasza na bezpłatne zajęcia biegowe przeznaczone dla pełnoletnich pań, bez względu na stopień zaawansowania. Treningi odbywają się w niedzielę o 9.00 rano i obejmują nie tylko bieganie, ale też ćwiczenia sprawnościowe i rozciągające.

To idealny moment, żeby rozpocząć przygotowania do Krakowskiego Biegu Kobiet, który organizowany jest po raz drugi – 9 marca 2025! Zapisy będą możliwe już od 22 stycznia.

[Więcej na stronie Zarządu Infrastruktury Sportowej w Krakowie.](#)