



Urząd Miejski w Rabce-Zdroju

<https://gmina.rabka.pl/main/aktualnosci/Trenuj-w-parku/idn:2521/printpdf>

Drukuj grafikę : [tak](#) / [nie](#)

Aktualności

23 kwi 2018

kategoria:

Aktualności



Trenuj w parku!

W minioną sobotę w rabczańskim Parku Zdrojowym odbył się w ogólny, wspólny trening społeczności Street Workout Rabka-Zdrój. Społeczność ta zrzesza wszystkich zainteresowanych Kalisteniką i Street Workoutem w Rabce-Zdroju i okolicy. Street Workout/Kalistenika polega na wykonaniu ćwiczeń z ciężarem własnego ciała na drążku, wykonaniu podciągań oraz różnych ewolucji, które z nich wynikają. To możliwość kształtowania sylwetki bez dodatkowego obciążenia. Idea Street Workout przerodziła się w spędzanie wolnego czasu z korzyścią dla siebie, swojego ciała i promowanie zdrowego trybu życia. Treningi głównie opierają się na ćwiczeniach wykonywanych na różnego rodzaju drążkach, poręczach, czy też kółkach gimnastycznych.

Dzięki rozpoczętym w 2015 roku staraniom, dzięki przychylności władz miasta z burmistrz Ewą Przybyło na czele, doszło do budowy profesjonalnych urządzeń do Street Workoutu/Kalisteniki w rabczańskim Parku Zdrojowym, zwiększając tym samym jego atrakcyjność pod względem sportowo-rekreacyjnym. Dzięki dalszym staraniom i przychylności władz miasta, w roku bieżącym mają zostać postawione dodatkowe elementy zwiększające możliwości treningowe oraz ma zostać wykonana bezpieczna, amortyzująca nawierzchnia z materiału EPDM. Dzięki temu powstanie kompletne, w pełni bezpieczne miejsce do treningu z masą własnego ciała na świeżym powietrzu.

Street Workout Rabka-Zdrój zaprasza wszystkich do korzystania z urządzeń i aktywności fizycznej na świeżym powietrzu w nadchodzące coraz to cieplejsze dni. Członkowie grupy zapraszają wszystkich

zainteresowanych tematyką treningów z masą własnego ciała zarówno kobiety jak i mężczyzn.

Więcej o społeczności Street Workout Rabka-Zdrój - [TUTAJ](#)

2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym

21 kwiecień 2018



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



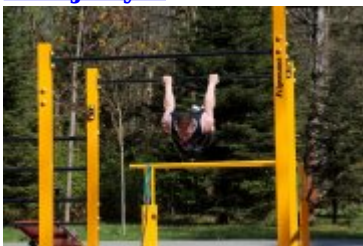
- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)



- [2018-04-21-Trening Street Workout w rabczańskim Parku Zdrojowym](#)

Redagował: Piotr Kuczaj

[poprzednia](#) [powrót do listy aktualności](#) [następna](#)