

Popraw formę z RUN DDZ

05-10-2026



Fot: RUN DDZ

Polecamy bezpłatne zajęcia dla osób lubiących biegać lub chcących rozpocząć przygodę z bieganiem. W ramach działalności grupy RUN DDZ można skorzystać z wiedzy i wsparcia osób mających doświadczenie.

Treningi biegowe odbywają się dwa razy w tygodniu. W środy od godziny 19:00 na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji można poprawiać technikę biegu, siłę i mobilność. W piątki trening organizowany jest przy markecie Dino na ul. Lawendowej. W jego trakcie oprócz zabaw biegowych można poprawić siłę biegową i poruszać się w zróżnicowanym tempie. Zbiórka o godzinie 19:00. W niedzielę RUN DDZ organizuje biegi górskie. Odbywają się one w różnych lokalizacjach.

Przypominamy, że pobiegać w grupie można także w soboty w ramach Parkrun. Zapraszamy do parku pomiędzy osiedlem Różanym, Błękitnym i Jasnym. Bieg na dystansie 5 kilometrów rozpoczyna się o godzinie 9:00.

Po szczegóły odsyłamy na profil [RUN DDZ](#) na Facebooku.



Dzierżoniów
nastroja pozytywnie

BIEGAMY RAZEM W DZIERŻONIOWIE

*Lokalna energia.
Wielkie możliwości!*

HARMONOGRAM JESIEŃ 2026

*Ten sam kierunek
- lepsza wersja siebie!*

ŚRODA

GODZ. 19:00



TRENING BIEGOWY



OSiR Dzierżoniów
ul. Strumykowa 1

- ✓ Technika biegu
- ✓ Ćwiczenia ogólnorozwojowe
- ✓ Siła i mobilność
- ✓ Zajęcia dla każdego

*Popraw formę
krok po kroku! ♥*

PIĄTEK

GODZ. 19:00



TRENING BIEGOWY



DINO
ul. Lawendowa 1

- ✓ Zróżnicowane tempo
- ✓ Zabawa biegowa
- ✓ Elementy siły biegowej
- ✓ Dobra atmosfera

*Szybciej, mocniej,
razem! ♥*



Park Błękitny
Dzierżoniów



SOBOTA
9:00

DOŁĄCZ!

- ✓ 5 km
- ✓ dla każdego
- ✓ bez rywalizacji
- ✓ w świetnym towarzystwie

*Mały
krok
Wielka
zmiana!*

NIEDZIELA BIEGI GÓRSKIE

- ✓ Różne lokalizacje
- ✓ Ustalane na grupie
- ✓ Nowe trasy i wyzwania
- ✓ Razem dalej!



DODATKOWE ZAJĘCIA
Z JOGI
prowadzi Linda Borof



ZAJĘCIA Z PILATESU
prowadzi Paweł Ligęza



SZCZEGÓŁY ZAWSZE
NA GRUPIE WHATSAPP

NASI PARTNERZY:



*Silniejsza
spółeczność
- zdrowszy
Dzierżoniów! ♥*



WIĘCEJ NIŻ BIEGANIE



LUDZIE



WSPARCIE



PRZYGODA



ROZWÓJ

DOŁĄCZ DO NAS! ♥