

Healthy Day z Anną Lewandowską w ramach Rzeszów 2026 - Europejskie Miasto Sportu



grafika promująca wydarzenie "Rzeszów w formie - Healthy Day z Anną Lewandowską"

W Dzień Kobiet, 8 marca 2026 r., **Rzeszów - Europejskie Miasto Sportu 2026** zaprasza na **"Rzeszów w formie - Healthy Day z Anną Lewandowską"** - wydarzenie, które łączy ruch, inspirację i integrację. To symboliczny i znaczący punkt całorocznego programu, który ma uczynić aktywność fizyczną, zdrowie i dobrostan stałym elementem życia mieszkańców miasta.

"Rzeszów w formie - Healthy Day z Anną Lewandowską" to coś więcej niż trening - to spotkanie z jedną z najbardziej wpływowych postaci świata zdrowego stylu życia w Polsce. **Anna Lewandowska**, trenerka, mistrzyni świata w karate tradycyjnym obserwowaną przez prawie sześć milionów osób, zaprosi uczestników do wspólnego ruchu z elementami karate, ale także do refleksji nad nawykami, motywacją i równowagą w codziennym życiu. Podczas wydarzenia poprowadzi trening, a także wygłosi inspirujący wykład. Tradycyjnie podczas wydarzenia towarzyszyć jej będzie profesjonalny **Healthy Team**, gwarantujący wysoki poziom i energetyczną atmosferę spotkania.

Jak możemy przeczytać na jej oficjalnej stronie internetowej: "cała filozofia **Anny Lewandowskiej** opiera się na *równowadze*: między ciałem a umysłem, wysiłkiem i relaksem, dyscypliną i radością. Dzięki temu jej eventy to nie tylko fitness, ale też prawdziwe doświadczenie zmiany!"

Wydarzenie odbywać się będzie na arenie głównej **Uniwersyteckiego Centrum Lekkoatletycznego Ośrodka Badań Innowacyjnych w Sporcie**, kompleksowej hali lekkoatletycznej o łącznej powierzchni ponad 7 300 m².

Program wydarzenia:

11:00-13:00 Rejestracja uczestników. Odbiór pakietów startowych

11:00-14:00 Strefa Kobiecej Energii

- stanowiska partnerskie
- ścianki do zdjęć
- networking i rozmowy

14:00-14:25 Oficjalne rozpoczęcie wydarzenia. Speech motywacyjny **Anny Lewandowskiej**

14:30-15:30 Fitness Dance z Healthy Teamem

15:30-17:00 Trening z **Anną Lewandowską i Healthy Teamem**

17:00-18:00 Zakończenie wydarzenia. Wspólne zdjęcia uczestników z **Anną Lewandowską i Healthy Teamem**

Rzeszów, goszcząc Annę Lewandowską, wykazuje ambicję bycia miastem, które nie tylko organizuje wydarzenia sportowe, ale buduje kulturę aktywności i troski o zdrowie. **"Rzeszów w formie - Healthy Day z Anną Lewandowską" w ramach EMS 2026** podkreśla, że sport w Rzeszowie to nie wyłącznie rywalizacja, lecz przestrzeń do spotkania, integracji i wzajemnej motywacji.

Wydarzenie wpisuje się w szerszą wizję projektu **"Rzeszów - Europejskie Miasto Sportu 2026"**, który opiera się na współpracy miasta, instytucji publicznych, organizacji społecznych i partnerów prywatnych. To model odpowiedzialnego rozwoju sportu i rekreacji, łączący działania edukacyjne, społeczne i prozdrowotne pod jedną, rozpoznawalną marką.

"Rzeszów w formie - Healthy Day z Anną Lewandowską" w Rzeszowie to zaproszenie do wspólnego startu - pełnego energii, kobiecej siły i sportowego ducha!

Data: 8 marca 2026 r.

Miejsce: Uniwersyteckie Centrum Lekkoatletyczne, ul. Cicha 2b, 35-326 Rzeszów

Wydarzenie jest dedykowane mieszkańcom regionu. Wstęp bezpłatny - liczba miejsc ograniczona.

Organizator informuje, że wydarzenie **"Rzeszów w formie - Healthy Day z Anną Lewandowską"** ma charakter zajęć ruchowych. Rejestracja oznacza gotowość do czynnego udziału w programie. Wydarzenie nie przewiduje biernego uczestnictwa ani widowni.