



Zapisy na pakiety Medicover Sport już ruszyły!

Gdy dni stają się krótsze, a pogoda nie zachęca do spacerów, szczególnie łatwo o spadek energii - zarówno u dorosłych, jak i u dzieci. Tymczasem to właśnie ruch pomaga nam zachować siłę, dobre samopoczucie i odporność w sezonie przeziębień. Aktywność to coś więcej niż trening - to sposób na spędzanie czasu razem. Wspólny ruch daje radość, motywację i pomaga budować zdrowe nawyki w całej rodzinie.

Z Medicover Sport możesz to połączyć w prosty sposób:

 **Dla Ciebie** - standardowy pakiet Medicover Sport z dostępem do tysięcy obiektów, zajęć fitness i treningów online.

 **Dla najmłodszych** - pakiet **Junior**, dzięki któremu Twoje dzieci mogą rozwijać sprawność przez zabawę, w bezpiecznych miejscach takich jak baseny, parki trampolin czy ścianki wspinaczkowe.

 **Dla partnera lub osoby bliskiej**- pakiet dla osoby towarzyszącej, dzięki któremu wspólne treningi staną się stałym elementem Waszego tygodnia.

Nie czekaj na nowy rok, by coś zmienić - jesień to idealny moment, by zacząć dbać o siebie i wejść w zimę z energią.

Sprawdź pakiety

https://medicoversport.pl/pakietyzaplifikacja/?utm_content=20251106_b2b_pod_zapisy&mcclient=c094a2cd-5200-11ee-8337-3cfdfeb6ee14&utm_source=salesmanago&utm_medium=email&utm_campaign=20251106_b2b_pod_zapisy



Jak motywować się do ćwiczeń w sezonie przeziębień?

W chłodniejsze miesiące często tracimy zapal do ruchu. Jednak właśnie wtedy najbardziej go potrzebujemy. Oto kilka prostych sposobów, by utrzymać motywację:

💡 **Wyznacz cel, ale realny** - zamiast „zaczę ćwiczyć codziennie”, powiedz sobie „pójdę na trening dwa razy w tygodniu”. Sukces rodzi motywację, nie odwrotnie.

💡 **Ćwicz w towarzystwie** - partner treningowy lub bliski to najlepsze wsparcie, gdy pogoda nie zachęca do wyjścia z domu.

💡 **Zmieniaj aktywności** - raz joga, raz basen, raz siłownia. Różnorodność utrzymuje świeżość i zaangażowanie.

💡 **Pamiętaj o efekcie odpornościowym** - każdy trening poprawia krążenie, dotlenia organizm i zwiększa liczbę komórek odpornościowych. Regularny ruch to najprostszy sposób, by uniknąć sezonowych infekcji i cieszyć się energią, gdy inni łapią przeziębienia.



Regeneracja w chłodne dni - sauna, stretching i balans

Aktywność to tylko jedna strona medalu - druga to **regeneracja**. Jesienią i zimą szczególnie warto zadbać o odpoczynek i rozluźnienie mięśni po treningach. Sauna, kąpiel parowa, stretching czy masaż pomagają nie tylko w regeneracji, ale też w odporności - poprawiają krążenie, ułatwiają detoksykację i wspierają układ oddechowy.

Korzystaj z sauny, stref relaksu i wellness w ponad 6000 obiektach w całej Polsce, dostępnych w ramach **Medicover Sport**. To idealny sposób, by po intensywnym tygodniu zwolnić tempo, zadbać o ciało i „naładować baterie”.

Połącz trening z regeneracją - to najlepszy przepis na zdrową, aktywną jesień.

Znajdź obiekt

https://medicoversport.pl/wyszukiwarka/?category=0&&voivodeship=0&&bottom_corner_lat=52.19545268967297&bottom_corner_lon=21.119241365844736&top_corner_lat=52.27860636298838&top_corner_lon=20.915822634155283



Chcesz pokazać dziecku, że ruch może być zabawą?

Jesienią szybciej zapada zmrok, a niska temperatura i deszcz często odbierają chęć do spacerów i zabawy na świeżym powietrzu. Ale nawet gdy pogoda nie sprzyja, ruch nie musi schodzić na dalszy plan!

Odwiedź **Strefę Sportowych Emocji Medicover Sport w Smart Kids Planet**, gdzie dzieci mogą odkrywać świat aktywności przez zabawę, współpracę i rywalizację. To wyjątkowe miejsce, które inspirowe najmłodszych do ruchu, rozwija koordynację i budzi pasję do aktywności fizycznej. Czekają tam na Was liczne atrakcje - tory przeszkód, trampoliny, kreatywne zajęcia i wiele więcej!

Z pakietem Medicover Sport wstęp do strefy jest jeszcze tańszy! Dorośli i dzieci mogą wspólnie korzystać z atrakcji, poznawać różne dyscypliny i spędzać czas w zdrowy, aktywny sposób - niezależnie od pogody.

Wejście dla osoby dorosłej z pakietem FIT&more

- **Bez dopłat** (czas wejścia równy czasowi wejścia dla dziecka)

Wejście dla dziecka - z pakietem Junior

- **Promocja poniedziałkowa (od godz. 17:00):** wejście OPEN z dopłatą 1 zł
- **Wejście 1h (poniedziałek–piątek):** dopłata 10 zł
- **Wejście 1h (weekend):** dopłata 20 zł
- **Wejście 2h (poniedziałek–piątek):** dopłata 25 zł



Jesień pełna ruchu z rodziną

Zadbaj o siebie i bliskich w najprostszy sposób - przez ruch. **Wybierz pakiet Medicover Sport**, który dopasuje się do Twojego stylu życia, a potem zaproś rodzinę do wspólnej zabawy w ruch. Bo gdy Ty ćwiczysz z energią, Twoi najbliżsi też zaczynają się ruszać.

Nie musisz zaczynać od rewolucji. Postaw na aktywność, która sprawia Ci przyjemność - pływanie, fitness czy joga i wprowadź ją do swojego rytmu tygodnia. Z czasem zobaczysz, jak bardzo zmienia się Twoja energia, motywacja i samopoczucie.

Sprawdź pakiety

https://medicoversport.pl/pakietyzaplifikacja/?utm_content=20251106_b2b_pod_zapisy&smclient=c094a2cd-5200-11ee-8337-3cfdfeb6ee14&utm_source=salesmanago&utm_medium=email&utm_campaign=20251106_b2b_pod_zapisy