

① **MultiSport**

Spędź wiosnę i lato
na południu Polski
z kartą MultiSport!

kartamultisport.pl



Zapraszamy do aktywnego spędzenia wiosny i lata na południu Polski!

Przygotowaliśmy specjalny przewodnik, dzięki któremu odkryjesz najpiękniejsze miejsca i najciekawsze atrakcje tego regionu. Bez względu na to, czy lubisz spędzać czas w pojedynkę, w duecie czy z rodziną i przyjaciółmi, nasz przewodnik po południowej Polsce pomoże Ci dobrać odpowiednią formę aktywności.

Karta MultiSport zapewni Ci niezbędną dawkę ruchu, a także wiele możliwości wypoczynku i rekreacji!





Poznaj turystyczne skarby południowej Polski

Wiosną i latem południowa Polska jest prawdziwym rajem dla miłośników aktywnego wypoczynku. Bez względu na to, czy preferujesz sporty wodne, wspinaczkę, czy aktywności zespołowe, znajdziesz tutaj coś dla siebie. Przygotuj się na niezwykłą przygodę i przeżyj niezapomniane chwile z kartą MultiSport!

Południowa Polska to nie tylko piękne krajobrazy i malownicze miasteczka, ale także bogata oferta dla każdego, kto pragnie aktywnie spędzić czas. Wieliczka, znana głównie z Kopalni Soli, to miejsce o niezwykle historycznym i kulturowym znaczeniu, którego atrakcją jest także podziemna Trasa Turystyczna. Katowice, stolica Śląska, wzbudzają zachwyt zielonymi parkami, muzeami i współczesną architekturą. Kraków to miasto o bogatym życiu kulturalnym, pełne urokliwych zabytków, które przyciągają turystów z całego świata. Lanckorona, wieś w woj. małopolskim, urzeka tradycyjną drewnianą architekturą. Dobczyce, położone nad jeziorem, to idealne miejsce na wypoczynek i rekreację nad wodą, z takimi

atrakcjami jak zamek obronny i park krajobrazowy.

Cieszyn, miasto na granicy polsko-czeskiej, słynie z dziedzictwa kulturowego i pięknych krajobrazów górskich. Busko-Zdrój to uzdrowisko z bogatą ofertą spa, Parkiem Zdrojowym i licznymi trasami spacerowymi. Goczałkowice-Zdrój, położone nad Jeziorem Goczałkowickim, to uzdrowisko zapewniające szerokie możliwości aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu.

Z kolei pełen zamków Park Krajobrazowy Orlich Gniazd od lat przyciąga miłośników historii. Wiele historycznych śladów, przenikających się płynnie z nowoczesnością, odnajdziemy także w takich ośrodkach jak Gliwice, Ruda Śląska, Chorzów i Zabrze.

Zadbaj o zdrowie z MultiSport

– sprawdź aktywności na wiosnę i lato

Wiosną i latem południowa Polska oferuje mnóstwo możliwości spędzania czasu na świeżym powietrzu oraz w obiektach sportowych. Dzięki karcie MultiSport możesz cieszyć się aktywnościami, które nie tylko poprawią Twoją kondycję, ale także pozwolą Ci w pełni korzystać z uroków poszczególnych lokalizacji.

Oto kilka propozycji, które są w zasięgu Twojej ręki:



Nordic walking – spacer z kijkami to doskonała forma aktywności na świeżym powietrzu, która wzmacnia mięśnie i ma dobroczynny wpływ na ogólną kondycję. Uroki okolicznych tras spacerowych odkryjesz dzięki karcie MultiSport.



Deska SUP – ta aktywność zdobywa coraz większą popularność. Trudno się dziwić – pływanie na desce SUP to nie tylko świetna zabawa, ale także doskonały trening dla całego ciała. Dostępne strefy SUP znajdziesz dzięki karcie MultiSport.



Kajaki – spływ kajakowy malowniczymi rzekami to doskonały sposób na ciekawe spędzenie czasu na łonie natury. Z oferty wynajmu kajaków skorzystasz za pomocą karty MultiSport.



Siatkówka plażowa – gra w piłkę siatkową na plaży to świetny sposób na aktywny wypoczynek w towarzystwie przyjaciół. Z MultiSport możesz korzystać z boisk do siatkówki plażowej w popularnych miejscach wypoczynkowych.



Park linowy – wizyta w parku linowym to niezapomniane przeżycie dla osób lubiących wyzwania i adrenalinę. Sprawdź, gdzie znajdują się najbliższe parki dostępne z MultiSport.



Wake park – fanom sportów wodnych polecamy odwiedzenie wake parku, gdzie mogą spróbować swoich sił na desce wakeboardowej lub wodnym torze przeszkód. Z kartą MultiSport masz dostęp do wielu miejsc tego typu.





Rower wodny – płyń jeziorem lub rzeką, ciesząc się pięknymi krajobrazami i świeżym powietrzem. Dzięki karcie MultiSport możesz korzystać z wypożyczalni rowerów wodnych w atrakcyjnych lokalizacjach.



Ścianka wspinaczkowa – wspinaczka to nie tylko rewelacyjna forma aktywności fizycznej, ale także dobra zabawa dla całej rodziny. Karta MultiSport umożliwia korzystanie ze ścianek wspinaczkowych w różnych lokalizacjach.



Basen – pływanie to idealny sposób na wzmocnienie mięśni i poprawę wydolności organizmu, a także relaks. Karta MultiSport zapewni Ci wstęp do wielu basenów letnich w południowej Polsce.



Sauna – po intensywnym treningu warto zrelaksować się w saunie, co pozwoli Ci się zregenerować i odprężyć. Zapoznaj się z saunami z oferty MultiSport.



Tenis – gra w tenisa to świetny sposób na poprawę kondycji fizycznej i koordynacji. Skorzystaj z dostępnych kortów tenisowych za pomocą karty MultiSport.



Siłownia – nie ma lepszego momentu na zadbanie o kondycję fizyczną niż wiosna i lato. Skorzystaj z obiektów, do których dostęp zapewnia karta MultiSport i trenuj w sali lub na świeżym powietrzu.



Grota solna – pobyt w grocie solnej to doskonały sposób na regenerację i poprawę samopoczucia. Sprawdź, gdzie znajdują się groty solne dostępne z kartą MultiSport.

MultiSport umożliwia również korzystanie z wielu innych atrakcji, takich jak aqua aerobik, zajęcia fitness, joga, pilates czy taniec, które możesz uprawiać w obiektach sportowych – niezależnie od aktualnych warunków pogodowych.



Aktywności sportowe wiosną i latem – o czym warto pamiętać?

Karta MultiSport otwiera drzwi do wielu aktywności fizycznych!
Przygoda ze sportem to nie tylko emocje i endorfiny, ale również
kwestia odpowiedniego przygotowania.
W tętniącym życiem sezonie wiosenno-letnim warto pamiętać
o kilku podstawowych zasadach.



Pierwszą z nich jest **odpowiednia rozgrzewka**. To właśnie ona stanowi fundament każdej treningowej sesji, pozwalając naszym mięśniom i stawom przygotować się na intensywny wysiłek. Jej kluczowym elementem jest rozciąganie, które poprawia elastyczność ciała i minimalizuje ryzyko kontuzji, co pozwala czerpać pełnię radości ze sportowych wyzwań.

Pamiętaj także, by zaopatrzyć się w **zdrowe przekąski i zdrowe napoje**. Dzięki temu utrzymasz optymalny poziom energii i nawodnienia podczas wysiłku. W sezonie wiosenno-letnim, w którym poziom temperatur jest wysoki, należy dbać o stan organizmu i zapewnić mu ochronę przed nadmiarem energii słonecznej.

Nie zapominaj również o **doborze ubrania** dostosowanego do danej dyscypliny sportowej. Dopasowanie butów do biegania czy stroju do jazdy na rowerze znacząco wpływa na komfort aktywności, a także na Twoje bezpieczeństwo.

Kluczem do sukcesu w osiąganiu sportowych celów jest również **motywacja**, dzięki której utrzymasz chęć do uprawiania wybranych aktywności i poprawiania wyników. Wspieraj się także **zdrową dietą**, bogatą w niezbędne składniki odżywcze, które dostarczą Ci energii i przyspieszą regenerację po treningu.



Zdrowa dieta nie musi być nudna – sprawdź regionalne potrawy

Południowa Polska urzeka zarówno unikatowymi krajobrazami, jak i niezapomnianymi doznaniem smakowymi. Poszukując inspiracji dla zdrowej diety, warto sięgnąć po tradycyjne przepisy lokalnej kuchni, które są skarbnicami smaków i aromatów.

Południe Polski słynie z wyjątkowych potraw, takich jak oscypek, chleb prądnicki, pstrąg ojcowski czy bigos. Te kulinarne perełki są także ważnym elementem kultury regionu. Zapewniają nie tylko oryginalne wrażenia smakowe, ale także energię niezbędną do regularnych aktywności fizycznych.



Południowa część Polski jest niezwykle zróżnicowana pod względem gastronomicznym. Kraków słynie z wyśmienitych obwarzanków, które są charakterystyczną przekąską. W Żywym Muzeum Obwarzanka w Krakowie możemy poznać historię i sposoby wypieku tego tradycyjnego przysmaku. Wart polecenia jest także chleb prądnicki, który jest przygotowywany według receptury sięgającej XIV wieku. Nie sposób przy tym nie wspomnieć o kultowych targowiskach, takich jak Stary Kleparz czy Plac Nowy na Kazimierzu, gdzie możemy spróbować lokalnych specjałów, takich jak maczanka krakowska czy zapiekanki.

Południowa Polska słynie również z wyjątkowych serów, takich jak oscypek – kruchy, wędzony ser owczy, który stał się symbolem pasterskiej kultury Podhala. Innym znakomitym serem jest bundz – o łagodnym, delikatnym smaku, który jest wytwarzany z mleka owczego. Wędzone korbacze i bryndza to kolejne przysmaki, których warto spróbować podczas podróży po tym regionie.

Nie można również pominąć bogactwa potraw związanych z kiszeniem warzyw, które są charakterystyczne dla Małopolski. Charsznica słynie z tradycji kiszenia kapusty, a bigos jest jednym z najbardziej znanych dań kuchni polskiej.



Fit przepisy inspirowane przysmakami z południowej Polski

Dziedzictwo kulinarne Małopolski inspiruje do eksperymentowania z tradycyjnymi przysmakami. Oto kilka znanych potraw w nowej fit odsłonie.



Pierogi z kapustą i grzybami

Składniki:

- 2 szklanki pełnoziarnistej mąki pszennej
- 1/2 szklanki wody
- 2 szklanki siekanej kapusty
- szklanka pokrojonych pieczarek
- 1/2 szklanki ugotowanej soczewicy
- sól
- pieprz
- kurkuma

Sposób przygotowania:

- W misce wymieszaj pełnoziarnistą mąkę pszenną z wodą, aby uzyskać elastyczne ciasto. Dodaj więcej wody, jeśli ciasto jest zbyt suche lub mąki, jeśli jest zbyt klejące.
- Na patelni podsmaż posiekaną kapustę, pokrojone pieczarki i ugotowaną soczewicę, doprawiając do smaku solą, pieprzem i kurkumą. Smaż przez około 10-15 minut, aż składniki będą miękkie.
- Rozwałkuj ciasto na cienkie placki. Wytnij krążki za pomocą szklanki lub foremki do pierogów.
- Nałóż niewielką ilość nadzienia na każdy krążek ciasta. Zlep brzegi, tworząc pierogi.
- Gotuj pierogi w osolonej wodzie przez około 5-7 minut, aż wypłyną na powierzchnię.
- Podawaj gorące z jogurtem greckim.



Gulasz południowy

Składniki:

- 2 marchewki, pokrojone w kostkę
- cebula
- czerwona papryka, pokrojona w kostkę
- 300 g fileta z kurczaka w kawałkach
- szklanka soczewicy
- 2 szklanki bulionu warzywnego
- sól
- pieprz
- tymianek
- rozmaryn
- papryka wędzona (opcjonalnie)

Sposób przygotowania:

- Podsmaż posiekaną cebulę, a następnie dodaj pokrojone mięso z kurczaka. Smaż, aż mięso zbrązowieje.
- Dodaj pokrojoną marchewkę i czerwoną paprykę. Smaż przez kilka minut, aż warzywa zmiękną.
- Wsyp do garnka soczewicę i zalej całość bulionem warzywnym.
- Duś gulasz na małym ogniu pod przykryciem przez ok. 20-30 minut, aż składniki staną się miękkie.
- Dopraw gulasz solą i pieprzem oraz dodaj posiekane zioła: tymianek i rozmaryn. Możesz również dosypać paprykę wędzoną, aby nadać potrawie intensywniejszy smak.
- Gulasz podawaj gorący, najlepiej z ulubioną kaszą czy pieczywem.



Szarlotka bez cukru

Składniki:

- 2 szklanki pełnoziarnistej mąki pszennej
- 1/2 szklanki wody
- 4 średnie jabłka, wydrążone i pokrojone w plasterki
- sok z 1 cytryny
- cynamon
- olej kokosowy do ciasta
- erytrytol lub syrop klonowy do słodzenia (w zależności od preferencji, optymalnie pół szklanki)

Sposób przygotowania:

- Wymieszaj pełnoziarnistą mąkę pszenną z odrobiną oleju kokosowego i wodą, aby uzyskać ciasto.
- Pokrój jabłka w cienkie plasterki, skrop je sokiem z cytryny i posyp cynamonem. Dodaj erytrytol, zaczynając od mniejszej ilości, np. około 1/4 szklanki, a następnie dostosuj ilość do własnych upodobań.
- Ułóż warstwę ciasta, następnie warstwę jabłek. Powtarzaj warstwy, aż wykorzystasz wszystkie składniki.
- Piecz w nagrzanym piekarniku, aż ciasto stanie się złociste, a jabłka miękkie.



Aktywność z bliskimi – MultiSport oferuje szeroką gamę możliwości

Chwile spędzane z bliskimi mają ogromne znaczenie dla naszego dobrostanu, zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Aktywność fizyczna jest nie tylko korzystnym dla zdrowia sposobem na spędzanie wolnego czasu, ale również doskonałą okazją do budowania więzi rodzinnych i wzmacniania relacji z przyjaciółmi. W ten sposób powstają wspólne doświadczenia, które łączą pokolenia.

Wprowadzanie dzieci w świat sportu od najmłodszych lat ma kluczowe znaczenie dla ich rozwoju fizycznego, emocjonalnego i społecznego. Sport kształtuje nawyki zdrowego stylu życia, rozwija siłę, wytrzymałość i koordynację, a także uczy zasad fair play i współpracy. Wyprawy na basen czy sporty zespołowe na świeżym powietrzu dostarczają dzieciom radości i przyczyniają się do budowania ich pewności siebie i poczucia własnej wartości.

Nie można również zapominać o korzyściach, jakie aktywność fizyczna przynosi seniorom.

Regularne ćwiczenia mają dla nich kluczowe znaczenie, jeśli chodzi o utrzymanie sprawności fizycznej, mobilności i niezależności. Spacerowanie, zajęcia fitness czy pływanie pozytywnie wpływają także na psychikę, poprawiając nastrój, zmniejszając stres i polepszając jakość snu.

Wspólne aktywności sportowe to idealny sposób na dbanie o zdrowie. Pamiętaj, że Program MultiSport zachęca wszystkich Twoich bliskich do aktywności, oferując różnorodne produkty, takie jak karta MultiSport Kids czy karta MultiSport Senior.

Aktywności w południowej Polsce – wybierz swoje miejsce

Oto bogata oferta aktywności dostępnych w południowej Polsce, która zaspokoi potrzeby niezależnie od wieku i preferencji sportowych. W tych miejscowościach skorzystasz z różnorodnych zajęć, które nie tylko wspierają zdrowy tryb życia, ale zapewniają również mnóstwo rozrywki i relaksu.

Wieliczka:

- siłownia
- sztuki walki
- taniec
- zajęcia fitness (np. joga, pilates)
- basen (np. aqua aerobik)
- tenis ziemny
- gry zespołowe (siatkówka, koszykówka, piłka nożna)

Chorzów:

- siatkówka plażowa
- basen
- sztuki walki
- zajęcia fitness
- siłownia
- grota solna
- sauna

Ruda Śląska:

- basen letni
- sztuki walki
- rolletic
- vacu well
- zajęcia fitness
- siłownia
- joga
- taniec
- spinning
- basen

Zabrze:

- taniec
- zumba
- siłownia
- zajęcia fitness
- park trampolinowy

Gliwice:

- nordic walking
- taniec
- sztuki walki
- cross trening
- joga
- pilates
- sauna
- siłownia
- zajęcia fitness
- aqua aerobik
- rolletic
- vacu well
- jazda na wrotkach
- OCR (przeprawy militarne)
- basen

Katowice:

- basen
- aqua aerobik
- sauna
- sztuki walki
- zajęcia fitness
- taniec
- siłownia
- squash

Kraków:

- deska SUP
- rower wodny
- kajaki
- basen letni
- siatkówka plażowa
- park linowy
- nordic walking
- basen
- siłownia

Sosnowiec:

- wake park
- basen letni

Bytom:

- basen letni

Dąbrowa Górnicza:

- basen letni

Pszczyna:

- rolletic
- vacu well
- zajęcia fitness
- siłownia
- taniec
- sauna
- squash
- tenis ziemny

Dobczyce:

- siłownia
- zajęcia fitness
- joga
- zumba

Cieszyn:

- ścianka wspinaczkowa
- rolletic
- vacu well
- cross trening
- siłownia
- zajęcia fitness
- sztuki walki

Bobrowniki:

- deska SUP
- rower wodny
- kajaki

Zapraszamy do korzystania z atrakcyjnej oferty sportowo-rekreacyjnej w malowniczych miejscowościach południowej Polski. Aktywnie spędzony czas przyniesie liczne korzyści zdrowiu fizycznemu i psychicznemu. **Z kartą MultiSport każdy znajdzie coś dla siebie!**

① **MultiSport**

Odkryj jeszcze
więcej sposobów
na aktywny wypoczynek
na **kartamultisport.pl**

