



Założ narty we wrześniu, wejdź na ring i znajdź swój sport. Narodowy Dzień Sportu już 20 września

Skok narciarski bez wyjazdu w góry, jazda na łyżwach we wrześniu, trening na profesjonalnym ringu, biathlon z laserowymi karabinkami i spotkania z mistrzami sportu. Narodowy Dzień Sportu po raz kolejny poruszy całą Polskę. Zaplanowano ponad 140 bezpłatnych wydarzeń, a ich wielkim finałem będzie piknik rodzinno-sportowy na błoniach PGE Narodowego w Warszawie.

W wielu miejscowościach w całej Polsce kluby, związki sportowe, ośrodki sportu, trenerzy i zawodnicy zaproszą mieszkańców na otwarte treningi, zajęcia, zawody i spotkania. To okazja, aby poznać nowe dyscypliny, sprawdzić swoje możliwości i znaleźć taki rodzaj aktywności, do którego będzie się chciało wracać także po zakończeniu wydarzenia.

Tu nie liczą się rekordy ani wcześniejsze sportowe doświadczenie. Wystarczy ciekawość, wygodne buty i chęć, żeby spróbować czegoś nowego.

„20 września chcemy poruszyć całą Polskę. Nie jest ważne, kto pobiegnie najszybciej, skoczy najwyżej albo zdobędzie najwięcej punktów. Liczą się pierwszy krok, ciekawość i odwaga, żeby spróbować czegoś nowego. Narodowy Dzień Sportu daje taką możliwość w całym kraju, a na błoniach PGE Narodowego pokażemy, że sport ma dziesiątki twarzy. Można wejść na skocznię, stanąć na ringu, spróbować biathlonu, ruszyć w trasę z Power Walk albo po prostu dobrze bawić się z rodziną” – mówi Krystyna Radkowska, prezes Fundacji Zwalcz Nudę.

Szczegółowe programy wydarzeń w poszczególnych regionach są dostępne na stronie [Narodowego Dnia Sportu](#).

Bezpłatne wydarzenia w województwie zachodniopomorskim

Mieszkańcy województwa zachodniopomorskiego będą mogli wybierać spośród wielu propozycji aktywności sportowych i rekreacyjnych skierowanych do dzieci, młodzieży, dorosłych, seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami. W regionie zaplanowano wydarzenia związane z piłką nożną, lekkoatletyką, bieganiem, fitnesssem, siłownią, karate, nordic walking oraz licznymi formami aktywności rekreacyjnej. Nie zabraknie również pokazów, turniejów, gier i zabaw oraz mniej typowych propozycji, takich jak mistrzostwa latawców.

W Szczecinie uczestnicy będą mogli skorzystać z bezpłatnych propozycji przygotowanych przez Szczeciński Dom Sportu. W ramach grupowego treningu fitness będzie można zadbać o kondycję, rozruszać ciało i zmniejszyć napięcie, natomiast podczas otwartego wejścia na siłownię uczestnicy otrzymają możliwość skorzystania ze wsparcia trenera personalnego, który doradzi w zakresie ćwiczeń i prawidłowej techniki. Wydarzenia te będą skierowane zarówno do osób już aktywnych, jak i tych, które dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę ze sportem.

Szczególnie bogaty program przygotowano dla dzieci i młodzieży. W Kołobrzegu uczestnicy będą mogli odwiedzać kolejne stacje sportowe, zdobywając pieczątki za wykonane zadania. Wśród propozycji znajdują się między innymi lekkoatletyka, piłka nożna, koszykówka, siatkówka, tenis, kolarstwo, zapasy, szachy, akrobatyka, taniec i tor przeszkód. Zebranie kompletu pieczętek będzie nagradzane medalem i upominkiem. W Karlinie dzieci i młodzież wezmą udział w otwartym turnieju piłkarskim, w którym rywalizacja zostanie podzielona na kategorie wiekowe.

W Szczecinie odbędzie się również „Sportowy Start Roku Szkolnego” – międzyszkolne zawody rekreacyjno-lekkoatletyczne dla uczniów klas III szkół podstawowych. W wydarzeniu weźmie udział sześć szkół, a rywalizacja będzie miała charakter przede wszystkim integracyjny i rekreacyjny, z naciskiem na aktywność fizyczną oraz zasady fair play. Najmłodsi uczestnicy będą mogli również brać udział w grach, zabawach sportowych, wyścigach rzędów i ćwiczeniach rozwijających nawyk regularnej aktywności.

Ważnym elementem programu będą wydarzenia pozwalające mieszkańcom poznać różnorodne dyscypliny sportowe i ofertę lokalnych klubów oraz organizacji. Szczególnie szeroki wybór przygotowano w Wałczu, gdzie uczestnicy będą mogli spróbować swoich sił między innymi w piłce nożnej, siatkówce, karate, boksie, kick-boxingu, kajakarstwie, jeździectwie, bocci, badmintonie i nordic walking. Wydarzenie będzie dostępne dla dzieci, młodzieży, dorosłych, seniorów oraz osób z niepełnosprawnościami, tworząc przestrzeń do wspólnej aktywności i integracji mieszkańców.

W regionie nie zabraknie również aktywności na świeżym powietrzu. W gminie Bobolice zaplanowano rajdy rowerowe oraz marsze z kijkami, a w gminie Będzino – animacje sportowe dla dzieci, turniej piłki nożnej, pokazowe zajęcia jogi oraz bieg. Miłośnicy nietypowych form rekreacji będą mogli natomiast wziąć udział w mistrzostwach latawców, w których oceniane będą między innymi wykonanie latawca, wysokość i długość jego lotu. Wydarzenie, skierowane do uczestników w każdym wieku, będzie okazją do połączenia aktywności na świeżym powietrzu z rodzinną zabawą.

Tak różnorodny program pozwoli mieszkańcom województwa zachodniopomorskiego znaleźć aktywność dopasowaną do wieku, możliwości i zainteresowań – od piłki nożnej, biegania i lekkoatletyki, przez sporty walki i treningi fitness, po nordic walking, jazdę na rowerze, gry i zabawy oraz rekreację. Narodowy Dzień Sportu w regionie będzie również okazją do poznania lokalnej oferty sportowej, integracji mieszkańców i wspólnego spędzenia czasu. Organizowane wydarzenia pokażą, że sport może mieć różne oblicza – być zarówno formą rywalizacji, sposobem na poprawę kondycji i zdrowia, jak i przestrzenią do zabawy, odpoczynku oraz budowania lokalnej społeczności.

[Pełna lista wydarzeń z województwa zachodniopomorskiego](#)

Tutaj sportu nie ogląda się z trybun

Wielkim finałem Narodowego Dnia Sportu będzie piknik rodzinno-sportowy na błoniach PGE Narodowego w Warszawie. Wydarzenie potrwa od 11:00 do 18:00.

Uczestnicy założą sprzęt, wejdą do przygotowanych stref i pod okiem trenerów sami sprawdzą, ile emocji dają dyscypliny znane dotąd głównie z transmisji sportowych.

Jednym z najbardziej niezwykłych punktów programu będzie **mobilna skocznia narciarska**. Chętni założą kask i narty, a następnie podejmą próbę skoku. Zimowy klimat we wrześniu dopełni **mobilne lodowisko**.

Tuż obok temperatura sportowych emocji wyraźnie wzrośnie. Na profesjonalnym ringu trenerzy i zawodnicy **Legii Warszawa** pokażą podstawowe techniki bokserskie i zaproszą uczestników do wspólnych ćwiczeń. Publiczność obejrzy również pokazowe walki zawodników boks olimpijskiego.

W strefie **Polskiego Związku Kickboxingu** każdy sprawdzi szybkość swoich uderzeń w elektronicznym Speed Challenge. **Polski Związek Biathlonu** przygotowuje bezpieczne karabinki laserowe i elektroniczne tarcze. Celność, koncentrację i opanowanie będzie więc można przetestować bez nart i śniegu.

Na poszukujących mocniejszych wrażeń czekać będzie symulator dachowania oraz pokazy poświęcone bezpieczeństwu na drodze.

To jednak dopiero początek. Sportowy program obejmie między innymi tenis stołowy, koszykówkę 3 na 3, futsal, hokej na trawie, lacrosse, capoeirę, paintball sportowy, sporty wrotkarskie i futbol flagowy, czyli bezkontaktową odmianę futbolu amerykańskiego. Powróci także palant, dynamiczna polska gra zespołowa, która łączy ruch, tradycję i współpracę.

W **Miasteczku Lekkoatletycznym** uczestnicy zmierzą się ze sprintem, skokiem wzwyż, biegiem przez piankowe płotki, rzutami do celu oraz pchnięciem kulą. Nagrodą za ukończenie wszystkich stacji będą pamiątkowy medal, dyplom i drobny upominek.

Dzieci i rodziny wezmą udział w zajęciach cheerleadingu, gimnastyki i tańca, pokonają tory sprawnościowe oraz spróbują różnych gier ruchowych. W strefie „Mały Ratownik” najmłodszy poznają zasady bezpieczeństwa nad wodą i przećwiczą udzielanie pierwszej pomocy na fantomach. Rodzinny program uzupełni „GIGA GRA MOVE CAMP”, wielkoformatowa gra sportowo-ruchowa łącząca refleks, sprawność i współpracę.

Mistrzowie spotkają się z uczestnikami

W sportowych strefach pojawią się utytułowani zawodnicy i ambasadorzy Narodowego Dnia Sportu, reprezentujący różne dyscypliny. Opowiedzą o treningach, najważniejszych startach i swojej drodze do sukcesu. Będzie to okazja do rozmowy, wspólnego zdjęcia, a przy wybranych stanowiskach także do ćwiczeń pod okiem mistrzów.

Do finału wydarzenia dołączą uczestnicy **Power Walk**, społeczności i inicjatywy stworzonej przez **Mateusza Kusznierewicza**, mistrza olimpijskiego i ambasadora aktywnego stylu życia.

Mateusz Kusznierewicz wspólnie z **Krzysztofem Wiłkomirskim**, judoką, olimpijczykiem i ambasadorem Narodowego Dnia Sportu, nagrają specjalny odcinek cyklu Power Walk. Podczas wspólnego spaceru porozmawiają o znaczeniu regularnej aktywności i podpowiedzą, jak w prosty sposób wprowadzić więcej ruchu do codziennego życia. Przybliżą także ideę Narodowego Dnia Sportu i jego misję, którą jest zachęcanie Polaków do odkrywania różnych form aktywności fizycznej.

Power Walk przypomina, że ruch nie musi oznaczać rywalizacji ani walki o wynik. Czasem wystarczy wyjść z domu, ruszyć na spacer i zrobić pierwszy krok w stronę zdrowszej codzienności. Specjalny odcinek Power Walk z udziałem Mateusza Kusznierewicza i Krzysztofa Wiłkomirskiego będzie można obejrzeć na kanale Power Walk w serwisie YouTube.

W ruchu, ale z głową

Po wysiłku przyjdzie czas na odpoczynek. Uczestnicy skorzystają z porad dietetyków i dowiedzą się, jak odżywianie oraz właściwa regeneracja wpływają na zdrowie i codzienną aktywność.

Partnerem Regeneracyjnym wydarzenia została marka **4FIZJO!** W jej strefie każdy zrelaksuje zmęczone ciało i przetestuje topowy sprzęt: od pistoletów masujących i zaawansowanych aparatów do drenażu limfatycznego, po

klasyczne rollery. Na miejscu będzie można też skonsultować się z fizjoterapeutą, przybić piątkę z wyjątkowymi ambasadorami marki, a najmłodszy skorzystają z kącika sensorycznego.

Termy Szaflary połączą odpoczynek ze sportową zabawą. Przygotują proste wyzwania ruchowe, termalny quiz, koło fortuny, atrakcje dla dzieci i miejsce, w którym będzie można na chwilę złapać oddech. Na odwiedzających czekać będzie również truskawkowa lemoniada.

ElectricSpace przygotuje jazdy testowe na elektrycznych crossach dla dzieci, młodzieży i dorosłych. Eksperti wyjaśnią, gdzie można korzystać z takich pojazdów, jakie uprawnienia są potrzebne, czym różnią się modele z homologacją od tych bez niej oraz jak zadbać o bezpieczeństwo podczas jazdy.

Na stoisku **CHERY PGD** oraz **OMODA & JAECCO PGD**, działających w ramach Grupy PGD, uczestnicy zobaczą dwa nowoczesne samochody: najnowszy model marki OMODA oraz jeden z modeli CHERY. Będzie można obejrzeć auta z bliska, zajrzeć do ich wnętrza i poznać zastosowane w nich rozwiązania oraz technologie.

Rodzinna wyprawa do świata nauki i wyobraźni

Program sportowy uzupełni **Strefa Warszawskich Dni Rodzinnych**, współfinansowana przez Miasto Stołeczne Warszawę w ramach projektu „Kapitan Warszawa”. Fundacja Zwalcz Nudę zaprosi rodziny do świata eksperymentów, nowych technologii, sztuki i twórczej zabawy.

Na błoniach pojawią się roboty, widowiskowe pokazy naukowe, mobilny niski park linowy, gigantyczne klocki, warsztaty biologiczne z mikroskopami i zajęcia z malowania piaskiem. Rodziny wspólnie z muzykami stworzą także orkiestrę instrumentów perkusyjnych.

Najmłodszy znajdą się wewnątrz ogromnej bańki mydlanej, a w strefie **Sztorm Grupy i Auto Sztorm** wejdą na pokład jachtu klasy Optimist, poznają jego budowę i nauczą się wiązać podstawowe węzły żeglarskie. Czekać na nich będą również testy refleksu, sportowe wyzwania oraz praktyczne zadania dotyczące bezpieczeństwa nad wodą i na drodze.

Trudno będzie także przeoczyć **Wawel Truck**, ogromną ciężarówkę z interaktywnymi grami, magicznym lustrem i wirtualnym rollercoasterem.

Na stoisku **Kids&Us** dzieci i rodzice poznają metodę nauki języków wykorzystującą naturalny proces przyswajania mowy oraz wezmą udział w sesjach wspólnego czytania. Dorośli skorzystają z konsultacji ze specjalistami, badań profilaktycznych i aktywności poświęconych zdrowiu, emocjom oraz bezpieczeństwu dzieci w internecie.

Wśród rodzinnych atrakcji warto również wypatrywać **Kapitana Warszawy**, bohatera projektu Fundacji Zwalcz Nudę.

Zdrowie i nowe umiejętności w Strefie KPO

Program pikniku dopełni **Strefa Krajowego Planu Odbudowy**, przygotowana przez Ministerstwo Funduszy i Polityki Regionalnej oraz jego partnerów.

Odwiedzający wykonają bezpłatne badania profilaktyczne, przećwiczą udzielanie pierwszej pomocy i zobaczą z bliska wóz strażacki. Poznają także rozwiązania z zakresu automatyki i robotyki.

W programie znalazły się ponadto warsztaty fryzjerskie, zabiegi kosmetyczne, pokazy kulinarne połączone z degustacją, obserwacje budowy pszczoły pod mikroskopem oraz warsztaty dla miłośników kawy.

Wstęp wolny, ale warto się zapisać

Udział w pikniku jest bezpłatny. Wcześniejsza rejestracja nie jest obowiązkowa, jednak na zapisanych uczestników czeka dodatkowa niespodzianka. Osoby, które zarejestrują się na stronie wydarzenia i pokażą na miejscu potwierdzenie, otrzymają upominek. Liczba prezentów jest ograniczona.

Program pikniku, formularz rejestracyjny i aktualności znajdują się na stronie:

<https://narodowydziensportu.pl/piknik-w-warszawie>

Patronaty honorowe

Narodowy Dzień Sportu został objęty patronatem honorowym przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej oraz Prezydenta m.st. Warszawy.

Patronat honorowy nad wydarzeniem objęli również marszałkowie województw: mazowieckiego, dolnośląskiego, kujawsko-pomorskiego, lubelskiego, lubuskiego, łódzkiego, małopolskiego, opolskiego, podkarpackiego, podlaskiego, pomorskiego, śląskiego, świętokrzyskiego, warmińsko-mazurskiego, wielkopolskiego i zachodniopomorskiego.

Wydarzenie wspierają także kuratoria oświaty z województw kujawsko-pomorskiego, lubuskiego, podlaskiego i pomorskiego.

Patroni medialni

Patronat medialny nad Narodowym Dniem Sportu objęli: TVP Sport, Polska Press, naszemiasto.pl, ESKA Warszawa, ESKA2, ESKA ROCK, EchoWarszawy.pl, Waw4free, Radio Kampus, Poradnik Rodzinny, Dietetycy.org, Wiadomości Wędkarskie, Magazyn Koń Polski, Grzyby i Zdrowie, Magazyn Biegowy, Echo Dnia Kielce, Radio Kielce, Info Żelów, TVP3 Łódź, Radio Lublin, TVP3 Lublin, Cześć Giżycko, Nasz Głos Poznański, Konin24.info, Calisia.pl, Rybnik dla Was, TV Orion, TVP3 Katowice, Katowicelove, Słubice24, Kostrzyński Flesz, Telewizja Dolnośląska TV4 TEDE, LCA24, Prosto z Opolskiego, TVP3 Opole oraz Głos24 Kraków.

Informacje praktyczne

Narodowy Dzień Sportu: 20 września 2026 roku, ponad 140 bezpłatnych wydarzeń w całej Polsce

Wielki finał: piknik rodzinno-sportowy na błoniach PGE Narodowego w Warszawie

Godziny pikniku: 11:00–18:00

Udział: bezpłatny

Organizator: Fundacja Zwalcz Nudę

Strona wydarzenia: <https://narodowydziensportu.pl/>

Kontakt dla mediów: promocja@zwalcznude.pl, tel. 782 753 963