



RAPORT MEDIALNY

14. EDYCJA NARODOWEGO DNIA SPORTU

20 WRZEŚNIA 2026 R.

ORGANIZATOR:

Fundacja Zwalcz Nudę

Warszawa, 2026





Kampania promocyjna **14. edycji Narodowego Dnia Sportu w 2026 roku** była prowadzona wielokanałowo. Obejmowała współpracę z mediami ogólnopolskimi, regionalnymi, lokalnymi i branżowymi, komunikację internetową, działania prowadzone w poszczególnych regionach oraz zaangażowanie partnerów, lokalnych organizatorów i ambasadorów wydarzenia.

Narodowy Dzień Sportu odbył się **20 września 2026 roku**. W całej Polsce zorganizowano **203 bezpłatne wydarzenia**, w tym treningi, zajęcia, zawody, pokazy i spotkania ze sportowcami. Przygotowały je kluby, związki sportowe, ośrodki sportu i rekreacji, szkoły, fundacje, stowarzyszenia, trenerzy oraz zawodnicy. Dzięki temu dzieci, dorośli i seniorzy mogli poznawać nowe dyscypliny oraz aktywnie spędzać czas, niezależnie od wcześniejszego doświadczenia i poziomu sprawności.

Kulminacją tegorocznej edycji był wspólny **Piknik Rodzinno-Sportowy Narodowego Dnia Sportu i Warszawskich Dni Rodzinnych** na błoniach PGE Narodowego. Wydarzenie odwiedziło **18 555 osób**, niemal dwukrotnie więcej niż podczas ubiegłorocznego pikniku. Program przygotowało **114 wystawców** w trzech rozbudowanych przestrzeniach: Strefie Sportowej Narodowego Dnia Sportu, Strefie Warszawskich Dni Rodzinnych oraz Strefie Krajowego Planu Odbudowy.

Kampania łączyła komunikację ogólnopolską z działaniami kierowanymi do mieszkańców poszczególnych regionów oraz Warszawy. Wykorzystano między innymi **mailingi do mediów i partnerów, kampanie reklamowe w mediach społecznościowych, strony internetowe i profile społecznościowe projektów, materiały wideo oraz bezpośrednią współpracę z redakcjami z całej Polski**. Szczególną uwagę poświęcono mediom zajmującym się sportem, zdrowiem, aktywnym stylem życia, tematyką rodzinną oraz informacją lokalną i regionalną.

W promocję Narodowego Dnia Sportu aktywnie włączyli się także **lokalni organizatorzy oraz partnerzy wydarzenia**. Przed 20 września publikowali zapowiedzi, prezentowali przygotowane aktywności i zapraszali odbiorców do udziału. Po zakończeniu wydarzeń udostępniali relacje, zdjęcia, filmy i podsumowania, pokazując przebieg Narodowego Dnia Sportu w różnych częściach Polski. Dzięki ich zaangażowaniu komunikacja docierała bezpośrednio do lokalnych społeczności i pozostawała aktywna również po zakończeniu głównej części kampanii.

W promocję finałowego pikniku zaangażowało się również **m.st. Warszawa**. Informacje publikowały urzędy dzielnic, wykorzystując własne strony internetowe, profile w mediach społecznościowych, newslettery i lokalne kanały informacyjne. Materiały promocyjne były dystrybuowane także w szkołach, urzędach i innych miejskich placówkach.

Istotną rolę odegrali **patroni medialni Narodowego Dnia Sportu**. Dzięki ich wsparciu informacje o inicjatywie pojawiały się w telewizji, radiu, prasie, serwisach internetowych i mediach społecznościowych. Kampania obejmowała emisję spotów radiowych, zapowiedzi antenowe, wywiady na żywo, materiały internetowe oraz **artykuły publikowane w drukowanych wydaniach gazet**. Media relacjonowały również przebieg wydarzeń w całym kraju i finałowego pikniku na błoniach PGE Narodowego.

Temat podejmowały nie tylko media objęte oficjalnym patronatem. Informacje o Narodowym Dniu Sportu publikowały także inne redakcje ogólnopolskie, regionalne, lokalne i branżowe. Zainteresowanie mediów wykraczające poza uzgodnione świadczenia patronackie zwiększyło widoczność kampanii i potwierdziło atrakcyjność wydarzenia jako tematu dla różnych grup odbiorców.

W działania promocyjne włączyli się również **honorowe ambasadorki i honorowi ambasadorzy Narodowego Dnia Sportu**. Przygotowywali zdjęcia, krótkie filmy i wypowiedzi zachęcające do udziału w lokalnych wydarzeniach oraz finałowym pikniku. Materiały publikowane na ich profilach społecznościowych umożliwiły dotarcie do kolejnych grup odbiorców. Obecność sportowców podczas pikniku stworzyła także możliwość realizacji wywiadów, nagrań i materiałów fotograficznych.



2. Patronaty honorowe

Nad projektem patronaty honorowe objęli m.in. Ministerstwo Sportu i Turystyki, Ministerstwo Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej, Prezydent m.st. Warszawy, Marszałek Województwa Dolnośląskiego, Marszałek Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Marszałek Województwa Lubelskiego, Marszałek Województwa Lubuskiego, Marszałek Województwa Łódzkiego, Marszałek Województwa Małopolskiego, Marszałek Województwa Mazowieckiego, Marszałek Województwa Opolskiego, Marszałek Województwa Podkarpackiego, Marszałek Województwa Podlaskiego, Marszałek Województwa Pomorskiego, Marszałek Województwa Świętokrzyskiego, Marszałek Województwa Śląskiego, Marszałek Województwa Warmińsko-Mazurskiego, Marszałek Województwa Wielkopolskiego, Marszałek Województwa Zachodniopomorskiego, Kurator Oświaty Województwa Kujawsko-Pomorskiego, Kurator Oświaty Województwa Lubuskiego, Kurator Oświaty Województwa Podlaskiego, Kurator Oświaty Województwa Pomorskiego.

3. Kampania plakatowa

We współpracy z m.st. Warszawą przeprowadzono dystrybucję plakatów promujących 14. edycję Narodowego Dnia Sportu oraz finałowy Piknik Rodzinno-Sportowy na błoniach PGE Narodowego. Materiały trafiły do warszawskich szkół, przedszkoli, bibliotek i innych placówek miejskich, a także do partnerów organizujących bezpłatne aktywności sportowe oraz wystawców obecnych podczas pikniku.

Dla miejscowości partnerskich przygotowano plakaty z informacjami o lokalnych wydarzeniach. Materiały były następnie rozpowszechniane przez organizatorów na ich terenie, wspierając promocję Narodowego Dnia Sportu w różnych częściach Polski i zapewniając spójność komunikacji całej inicjatywy.



20 września



WSTĘP WOLNY





4. Promocja radiowa

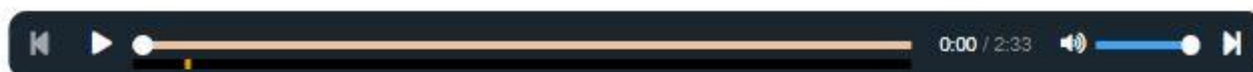
Ważnym elementem promocji **14. edycji Narodowego Dnia Sportu** była obecność wydarzenia na antenach radiowych. Patronat medialny nad inicjatywą objęło **Radio ESKA**, wspierając komunikację przed wydarzeniem i pomagając dotrzeć z informacjami o Narodowym Dniu Sportu do szerokiego grona słuchaczy.

Temat wydarzenia podejmowały również rozgłośnie regionalne i lokalne z różnych części kraju. Stacje zapowiadały bezpłatne treningi, zawody i spotkania organizowane w swoich regionach, informowały o ich programie, a po 20 września emitowały także relacje i podsumowania.

W monitoringu odnotowano między innymi wielokrotne emisje w **Radiu Opatów**, materiał **Meloradia Konin** poświęcony wydarzeniu na stadionie ANS w Koninie oraz audycję sportową **Radia Kraków**, w której szerzej omówiono Narodowy Dzień Sportu i związane z nim inicjatywy lokalne.

Według danych Instytutu Monitorowania Mediów w analizowanym okresie odnotowano **165 emisji i materiałów radiowych** dotyczących Narodowego Dnia Sportu. Osiągnęły one łączny szacowany zasięg **2,3 mln**, a ich wartość AVE wyniosła **333,6 tys. zł**.

Obecność w rozgłoszeniach o zasięgu ogólnopolskim, regionalnym i lokalnym pozwoliła promować zarówno wydarzenia organizowane w poszczególnych miejscowościach, jak i finałowy Piknik Rodzinno-Sportowy na błoniach PGE Narodowego. Wielokrotne emisje w serwisach informacyjnych oraz materiały poświęcone lokalnym inicjatywom umożliwiały regularne przypominanie o wydarzeniu i docieranie do różnych grup słuchaczy.



Transkrypcja oraz treści pasków zostały wygenerowane automatycznie i mogą zawierać błędy. Włącz odtwarzanie, aby zapoznać się z oryginalnym materiałem.

Miasto na czasie

Autoprzewijanie

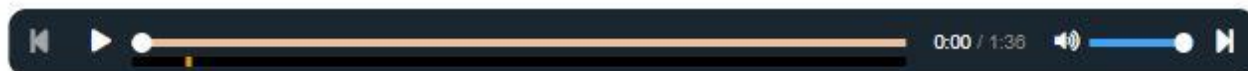
Już na dzisiejszy wieczór o godzinie 18.30 rusza wieczorna ślizgawka na lodowisku na Torwarze.

Będziecie mogli się poślizgać w rytm eskowych hitów na czasie.

Ale spokojnie, na aktywności nie trzeba długo czekać, bo przypominam, że trwa Narodowy Dzień Sportu.

Na błoniach PGE Narodowego macie mnóstwo różnych dyscyplin, także każdy znajdzie coś dla siebie.

Nie trzeba się zapisywać, wystarczy przyjść i spróbować swoich sił.



Transkrypcja oraz treści pasków zostały wygenerowane automatycznie i mogą zawierać błędy. Włącz odtwarzanie, aby zapoznać się z oryginalnym materiałem.

Weekend z Kolorem

Autoprzewijanie

I to od sportu zaczniemy, żeby nie było aż tak bardzo kulturalnie.

Zaczynamy już teraz, dzisiaj niedziela, do 18.00.

Na Błoniach PG Narodowego odbędzie się wielki piknik sportowy z okazji Narodowego Dnia Sportu.

I tu naprawdę będzie w czym wybierać, bo kilkadziesiąt dyscyplin, otwarte treningi,

między innymi boks, kendo, capoeira.

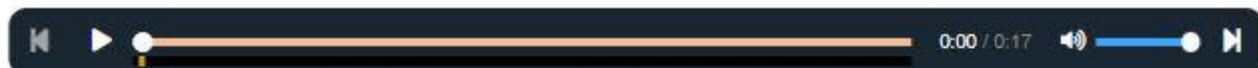
Do tego futbol flagowy, lekkoatletyka, curling, strzelectwo laserowe.

No, myślę, że każdy coś dla siebie znajdzie.

Będzie też mobilna skocznia narciarska, takie rzeczy.

No i strefy oczywiście zdrowia i atrakcji dla dzieci.

Wstępie oczywiście jest bezpłatne.



Transkrypcja oraz treści pasków zostały wygenerowane automatycznie i mogą zawierać błędy. Włącz odtwarzanie, aby zapoznać się z oryginalnym materiałem.

Wiadomości

Autoprzewijanie

Bezpłatne atrakcje, treningi i warsztaty. Na błoniach Stadionu PGE Narodowego zaczął się piknik rodzinno-sportowy. To z okazji Narodowego Dnia Sportu. Organizatorzy przygotowali m.in. strefę sportową i rodzinną.

Poza tym bezpłatne badania profilaktyczne i rozmowy z dietetykami i fizjoterapeutami.

Piknik potrwa do 18.



Transkrypcja oraz treści pasków zostały wygenerowane automatycznie i mogą zawierać błędy. Włącz odtwarzanie, aby zapoznać się z oryginalnym materiałem.

Wiadomości lokalne

Autoprzewijanie

Przy okazji wspomnijmy i zaprosimy na Narodowy Dzień Sportu.

A więc przede wszystkim sport, do tego dobra zabawa, rywalizacja, mnóstwo atrakcji i komplet pieczątek, który może zamienić się w nagrodę.

Każda okazja jest dobra, żeby wyciągnąć nasze dzieci i zachęcić do aktywności, bo aktywność nam po prostu jest potrzebna do normalnego życia, funkcjon wszystkie dzieci na nasze obiekty, konkretnie do hali Millennium.

Aczkolwiek tam będą również włączone inne obiekty w godzinach od 10.30 do 14.30,

gdzie wspólnie z naszymi stowarzyszeniami, klubami lokalnymi przygotowaliśmy szereg aktywności.

Tych aktywności będzie aż 15.

Będzie lekka atletyka, piłka nożna, piłka siatkowa, koszykówka, koszykówka trzy na trzy, kolarstwo nawet będzie.

Nie wiem co oni tutaj prawdopodobnie na rowerach stacjonarnych będą pokazywać jak się jeździ, bo to nie jest takie łatwe.

Muszę Państwu powiedzieć, sam próbowałem. Akrobatyka, zapasy, ucztownictwo, szachy, tanie stowarzyski, strefa siły, wytrzymałości,

dmuchany tor przeszkód, tonię najmniejszych morze, future body i strefa edukacyjna. Wstęp na wydarzenie jest wolny udział, jest bezpłatny.

Zapraszamy w tę niedzielę 20 września na obiekty Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kołobrzegu.

[ESKA Story](#)[Dołącz](#)[Słuchaj](#)[Wygraj](#)[Menu](#)[/ Rozrywka](#) / [Koncerty i wydarzenia](#) / [Skocznia narciarska i lodowisko w Warszawie! Narodowy Dzień Sportu już 20 września](#)

Skocznia narciarska i lodowisko w Warszawie! Narodowy Dzień Sportu już 20 września

2026-09-09 • 12:46

[Redakcja ESKA.pl](#)

Skoczyć na nartach we wrześniu w samym sercu Warszawy? To brzmi jak plan niemożliwy do zrealizowania, a jednak już wkrótce stanie się faktem! Podczas wielkiego finału Narodowego Dnia Sportu na błoniach PGE Narodowego stanie mobilna skocznia narciarska i lodowisko. To jednak nie wszystko! Co czeka na odwiedzających?



5. Promocja w telewizji

Ważnym elementem promocji 14. edycji Narodowego Dnia Sportu była współpraca z telewizyjnymi patronami medialnymi. Szczególną rolę odegrał TVP Sport, który wspierał komunikację wydarzenia i publikował materiały dotyczące jego programu, sportowych atrakcji oraz finałowego Pikniku Rodzinno-Sportowego na błoniach PGE Narodowego.

Patronat medialny nad wydarzeniami odbywającymi się w poszczególnych regionach objęły również stacje **TVP3 Łódź**, **TVP3 Katowice**, **TVP3 Opole** i **TVP3 Lublin**. W gronie telewizyjnych patronów znalazły się także **TV Orion** oraz **DTV24**. Obecność regionalnych stacji telewizyjnych pozwoliła promować lokalne inicjatywy organizowane w ramach Narodowego Dnia Sportu i docierać do mieszkańców różnych części Polski.

Informacje o wydarzeniu pojawiały się również w telewizjach, które nie były jego oficjalnymi patronami medialnymi. W dniu finałowego pikniku **TVP3 Warszawa** przygotowała kilka materiałów poświęconych wydarzeniu. Relacje zostały wyemitowane w „**Wiadomościach sportowych**”, „**Kurierze Warszawy i Mazowsza**” oraz „**Telewizyjnym Kurierze Warszawskim**”. Pokazywały między innymi aktywności dostępne na błoniach PGE Narodowego, sportowe próby podejmowane przez odwiedzających oraz wspólny finał Narodowego Dnia Sportu i Warszawskich Dni Rodzinnych.

Narodowy Dzień Sportu był obecny także na antenie **TVP Info**. Informacje o pikniku pojawiły się w programach „**Polska o poranku**” oraz „**Dzień w godzinę**”. Materiały prezentowały wybrane atrakcje sportowe i zachęcały do udziału w wydarzeniu.

Telewizyjne relacje pozwoliły pokazać Narodowy Dzień Sportu nie tylko jako ogólnopolską inicjatywę, lecz także jako wydarzenie, podczas którego można samodzielnie próbować nowych dyscyplin. Materiały emitowane w dniu pikniku wzmacniały bieżącą komunikację, natomiast późniejsze publikacje dokumentowały jego przebieg i sportowy charakter.

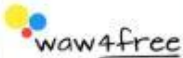








6. Patroni medialni

PATRONI MEDIALNI				
				
				
				
				
				
				
				
				



Patroni medialni 14. edycji Narodowego Dnia Sportu aktywnie włączyli się w promocję inicjatywy, publikując zapowiedzi wydarzenia, informacje o programie oraz materiały zachęcające do udziału w bezpłatnych aktywnościach organizowanych w całej Polsce.

Wsparcie patronów obejmowało publikacje w serwisach internetowych i mediach społecznościowych, zapowiedzi radiowe oraz materiały telewizyjne. Informacje o Narodowym Dniu Sportu ukazywały się również w drukowanych wydaniach gazet i czasopism, dzięki czemu komunikacja docierała zarówno do odbiorców korzystających z kanałów cyfrowych, jak i tradycyjnych mediów.

Ważną rolę odegrały media regionalne i lokalne, które informowały o wydarzeniach odbywających się w poszczególnych miejscowościach. Publikowane materiały pozwalały odbiorcom poznać lokalny program, miejsca organizacji wydarzeń i dostępne dyscypliny sportowe.

Media branżowe docierały natomiast do osób zainteresowanych sportem, zdrowiem, aktywnym stylem życia i konkretnymi dyscyplinami. W promocji wykorzystywały własne strony internetowe, profile społecznościowe, wydania drukowane oraz newslettery kierowane do swoich społeczności.

Komunikacja nie zakończyła się wraz z wydarzeniem. Po 20 września patroni medialni publikowali również relacje, materiały zdjęciowe i podsumowania, pokazując przebieg lokalnych inicjatyw oraz finałowego Pikniku Rodzinno-Sportowego na błoniach PGE Narodowego.

Wsparcie patronów medialnych pomogło zbudować ogólnopolski zasięg kampanii, zwiększyło wiarygodność przekazu i zachęcało odbiorców do udziału w bezpłatnych wydarzeniach. Ważnym rezultatem współpracy była także obecność Narodowego Dnia Sportu w mediach o różnym profilu i zasięgu, od dużych redakcji ogólnopolskich po serwisy i rozgłoszenie związane z lokalnymi społecznościami.

Przykładowe publikacje patronów medialnych





Od skoczni narciarskiej po lacrosse i futbol flagowy

Druga część wydarzenia będzie należała do sportu. Strefa Sportowa Narodowego Dnia Sportu pozwoli nie tylko oglądać pokazy, ale przede wszystkim samemu sprawdzić różne dyscypliny pod okiem trenerów, instruktorów i zawodników.

W jednym miejscu będzie można znaleźć:

- mobilną skocznię narciarską i mobilne lodowisko,
- biathlon z laserowymi karabinkami,
- treningi i pokazy na profesjonalnym ringu,
- Miasteczko Lekkoatletyczne,
- kickboxing i capoeirę,
- koszykówkę 3 na 3 oraz futsal,
- hokej na trawie i lacrosse,
- sporty wrotkarskie,
- futbol flagowy,
- palanta,
- tenis stołowy.

Zareklamuj się na [echowarszawy.pl!](#)

[SPRAWDŹ SZCZEGÓŁY](#)

autopromocja

Ostatnie Artykuły



Wiadomości · 5 października 2026
Loteryjki zamknięta na kilkadziesiąt godzin. Kierowcy pojadą objazdem



Kultura · 5 października 2026
Psy, koty i papuga. W Lesie Bielańskim poświęcono zwierzęta



Wiadomości · 5 października 2026
Turystyka ma ograniczać odpady, nie tylko je zbierać. EKOnferencja ...



Kultura · 5 października 2026
Taniec, performans i pytania o dziedzictwo. Festiwal Ciało/Umysł...



WIADOMOŚCI BIZNES ROZRYWKA KOBIETA SPORT TURYSTYKA



Zaloguj



🏠 > Wiadomości > Warszawa: Narodowy Dzień Sportu 2026. Bezpлатne treningi i piknik na PGE Narodowym

Warszawa: Narodowy Dzień Sportu 2026. Bезpłatne treningi i piknik na PGE Narodowym

20 września odbędzie się Narodowy Dzień Sportu 2026. W całej Polsce zaplanowano bezpłatne treningi, zajęcia, pikniki sportowe i spotkania z przedstawicielami różnych dyscyplin. Centralnym punktem wydarzenia będzie rodzinny piknik na błoniach PGE Narodowego w Warszawie, otwarty dla uczestników w każdym wieku.



[WIADOMOŚCI](#)[BIZNES](#)[ROZRYWKA](#)[KOBIETA](#)[SPORT](#)[TURYSTYKA](#)[Zaloguj](#)[Wiadomości](#) > [Udany sportowy festyn w Parku Miejskim w Chełmie](#)

Udany sportowy festyn w Parku Miejskim w Chełmie

W Parku Miejskim w Chełmie 13 września odbyła się kolejna edycja Dnia Sportu. W wydarzeniu uczestniczyli reprezentanci kilkunastu organizacji sportowych z terenu miasta. W niedzielne popołudnie Park Miejski wypełnił się sportową energią i dobrą zabawą.



TERAZ | 18:00 | 21:00

+18° | +13° | +8°

24 | INFO
RZESZÓW



PON., 05 października 2026

[WIADOMOŚCI](#) | [RZESZOWSKIE TOPY](#) | [SPORT](#) | [IMPREZY](#) | [DAJ ZNAĆ](#) | [OGŁOSZENIA](#)



Trzy dni sportowych emocji w Rzeszowie. Znamy program Narodowego Dnia Sportu

Opublikowano: czwartek, 10 wrz 2026 16:43 Aktualizacja: piątek, 11 wrz 2026 08:29
Autor: Gabriela Bemberek



05.10 Pożar w przedszkolu

05.10 Wypadek na DK19. Ciężarówka uderzyła w bariery

05.10 Tragiczny wypadek w regionie [ZDJĘCIA]

[WIĘCEJ →](#)



Udany sportowy festyn w Parku Miejskim w Chełmie. Zobaczcie zdjęcia



Jolanta Masiewicz

14 września 2026, 10:19

🔍 Obserwuj w Google

🔗 Udostępnij

Dodaj nasze treści jako preferowane
w Google i trafiaj na nie częściej.



Narodowy Dzień Sportu w Gdyni

20 września Gdynskie Centrum Sportu, wspólnie z mieszkańcami oraz lokalnymi klubami, będzie świętować **Narodowy Dzień Sportu**. Z tej okazji powstanie wyjątkowa Mapa Aktywności Gdyni, która połączy sportowe punkty i inicjatywy w całym mieście.

Przy każdym punkcie uczestnicy będą zbierać pieczątki na specjalnej karcie, a odpowiednia liczba zebranych stempli uprawniać będzie do odbioru nagrody-niespodzianki. Główne centrum wydarzeń zlokalizowane zostanie na Plaży Śródmieście, gdzie odbywać się będą otwarte zajęcia ruchowe, takie jak zumba, joga, pilates, taniec Latino oraz body shape. W strefie sportowej, nieopodal sceny, rozegrany zostanie turniej siatkówki plażowej oraz odbędą się zajęcia ogólnorozwojowe dla dzieci. Przy wejściu nr 6, w pobliżu bazy ratowników, będzie można opanować podstawy pływania na desce SUP, jednak z uwagi na bezpieczeństwo oraz ograniczoną liczbę sprzętu w jednej sesji udział weźmie maksymalnie 7 osób. O strefę profilaktyki prozdrowotnej zadba Gdynskie Centrum Zdrowia, gdzie będzie można zmierzyć poziom glukozy we krwi. Fizjoterapeuci oraz dietetycy doradzą, jak prawidłowo trenować, zapobiegać kontuzjom i zdrowo się odżywiać. Sportowe święto zagości równolegle w wielu gdynskich dzielnicach. W programie znajdą się zajęcia dedykowane osobom z niepełnosprawnościami, cykl „Dziecko i jego świat”, maraton Indoor Cycling oraz marsz Nordic Walking. W miasteczku rowerowym będzie można podszkolić technikę jazdy i znajomość przepisów ruchu drogowego, na Kolibkach zapoznać się z zajęciami hipoterapii. W ramach **Narodowego Dnia Sportu** będzie można kibicować zespołom KATS Alpat Gdynia oraz Sharks Akademii Koszykówki, a także wziąć udział w otwartym treningu Stowarzyszenia Gimnastyki Artystycznej Gdynia. Dodatkowo GAK Gdynia zorganizuje turniej koszykówki 3x3, a gdyński klub Gromik przeprowadzi profesjonalne szkolenie ze strzelectwa.

Szczegółowy rozkład zajęć zostanie opublikowany wkrótce na stronie gdyniasport.pl.



Opatowscy Templariusze. Pierwszy z lewej były piłkarz, obecnie trener OKS, Paweł Rybus

WALKING FUTBOL OPATOWIANIE ZAGRALI MECZ

Templariusze zagraли w Rzeszowie

Damian Wiśniewski
Opatów

WALKING FUTBOL. Zawodnicy klubu Templariusze Walkinf Futbol OKS Opatów zagraли 13 września w Rzeszowie w meczu przyjaźni z TEAM Rzeszów.

Zawodnicy klubu Templariusze Walkinf Futbol OKS Opatów mieli okazję zmierzyć się z drużyną TEAM Rzeszów podczas meczu przyjaźni, który odbył się 13 września w Rzeszowie. Wydarzenie to było częścią obchodów **Narodowego Dnia Sportu**, organizowanego w ramach uznania Rzeszowa za Europejskie Miasto Sportu.

- Na zaproszenie naszego kolegi Leszka Rejusa Walking Futbol TEAM Rzeszów wzięliśmy udział w tym wyjątkowym wydarzeniu, którego sportowym akcentem był mecz przyjaźni Templariusze OKS Opatów - TEAM Rze-

szów, rozegrany na stadionie Stali Rzeszów. Serdecznie dziękujemy całej ekipie Walking Futbol TEAM Rzeszów za zaproszenie, wspaniałą organizację i gościnność. Możliwość rozegrania meczu na tak wyjątkowym stadionie była dla nas ogromną przyjemnością i niezapomnianym doświadczeniem - napisał na facebooku opatowski klub.

W meczu przyjaźni Templariusze OKS Opatów wystąpili w następującym składzie: Marzena Węglewicz, Krzysztof Adamski, Paweł Rybus, Mieczysław Staniek, Piotr Lech, Sławomir Gałka oraz Tomasz Zapart. Każdy z zawodników wniósł do dru-

Takie spotkania pokazują, że Walking Football to nie tylko sport, ale przede wszystkim aktywność, integracja, przyjaźń i wspólna pasja

żyny swoje umiejętności i zaangażowanie, co przyczyniło się do stworzenia niezapomnianego widowiska.

- Takie spotkania pokazują, że Walking Football to nie tylko sport, ale przede wszystkim aktywność, integracja, przyjaźń i wspólna pasja do piłki nożnej. Dziękujemy i do zobaczenia na kolejnych spotkaniach - informował dalej klub.

Drużyna Templariuszy OKS Opatów zaprasza wszystkich chętnych, którzy ukończyli 50 lat, do udziału w treningach Walking Futbol. Spotkania odbywają się w każdy piątek o godzinie 18:30 na stadionie OKS Opatów. To doskonała okazja, aby przekonać się, że na piłkę nożną nigdy nie jest za późno i dołączyć do grona pasjonatów tej dyscypliny.

- Przyjdź i przekonaj się, że na piłkę nożną nigdy nie jest za późno! - zapraszają Opatowianie.

©©

Chełm sportem stoi. Sportowcy i kluby spotkają się w parku

Chełmscy sportowcy, kluby, trenerzy i przedstawiciele różnych dyscyplin wezmą udział w wydarzeniu „Chełm Sportem Stoi”. Impreza odbędzie się 13 września w Parku Miejskim im. Unii Europejskiej z okazji **Narodowego Dnia Sportu**.

Organizatorzy chcą w jednym miejscu pokazać, jak wiele sportowych możliwości mają mieszkańcy Chełma. Będą treningi, pokazy dyscyplin, prezentacje klubów oraz aktywności przygotowane dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

Na wydarzeniu nie zabraknie

znanych sportowców. Jednym z gości będzie **Michał Soczyński**, pięściarz i tegoroczny Ambasador Miasta Chełm. Popularny „Soczek” od lat reprezentuje Chełm na zawodowych ringach. Podczas imprezy będzie można z nim porozmawiać i zdobyć autograf. Swoją obecność zapowiedział także **CHKS Chełm**. Kibice będą mieli okazję spotkać siatkarzy, zrobić sobie z nimi zdjęcie, zdobyć autograf i porozmawiać o nadchodzącym sezonie. W parku pojawią się również zapaśnicy **Cement Gryf Chełm**, który od lat jest jednym z najważniejszych

klubów sportowych w mieście. Swoją ofertę zaprezentują także **Chełmianka Chełm**. Zawodnicy białozielonych spotkają się z kibicami i najmłodszymi miłośnikami piłki nożnej. Wśród uczestników wydarzenia będą ponadto **MKL Chełm**, **MKS Judo Chełm**, trenerka personalna **Marta Dumin**, **Trener Ariel**, **Academy Sport Kids**, **WOPR Chełm** czy **Xtreme Fitness Chełm Wieniawskiego**.

Organizatorzy zapraszają także kolejne chełmskie kluby, stowarzyszenia, siłownie, akademie i szkoły sportowe do udziału w wydarzeniu. – Chcemy stworzyć miejsce pełne sportowej energii i pokazać mieszkańcom, że w Chełmie każdy może znaleźć dla siebie odpowiednią aktywność – podkreślają.

„Chełm Sportem Stoi” odbędzie się 13 września w Parku Miejskim im. Unii Europejskiej. Początek i szczegółowy program wydarzenia zostaną podane przez organizatorów. (kg)



PIKNIK RODZINNO-SPORTOWY NA BŁONIACH STADIONU PGE NARODOWEGO W WARSZAWIE

SPORT DLA KAŻDEGO

Już w niedzielę 20 września odbędzie się 14. edycja **Narodowego Dnia Sportu** – ogólnopolskiej inicjatywy, która swoim zasięgiem obejmuje całą Polskę. W setkach miejscowości zostaną zorganizowane bezpłatne treningi, zajęcia i dni otwarte w lokalnych obiektach sportowych.

 Karolina Mieczkowska/Fundacja Zwalcz Nudę

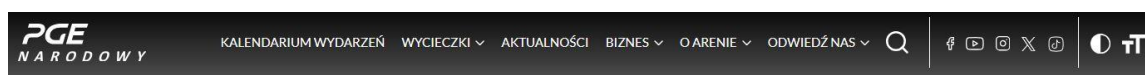
Sercem wydarzenia będzie wielki, bezpłatny piknik rodzinno-sportowy na błoniach stadionu PGE Narodowego w Warszawie w godz. 11-18. W programie kilkadziesiąt dyscyplin sportowych oraz treningi z mistrzami. Miłośników spędzania czasu nad wodą z pewnością przyciągnie symulator żeglowania. Na uczestników czekają też inne, niezwykle ciekawe atrakcje – między innymi mobilna skocznia narciarska, lodowisko oraz robiący duże wrażenie symulator dachowania. Zapraszamy również na duże stoisko Polskiego Związku Wędkarskiego i „Wiadomości Wędkarskich”. Będą atrakcje dla dzieci i młodzieży, w tym konkursy z nagrodami i szkolenia wędkarskie prowadzone

przez instruktorów PZW. Będzie też dostępna strefa rodzinna z warsztatami i animacjami dla całych rodzin, a także porady dietetyków, konkursy z nagrodami i mnóstwo innych atrakcji. Sprawdź harmonogram bezpłatnych wydarzeń w swojej okolicy na stronie www.narodowydziensportu.pl i dołącz do wspólnej zabawy!



7. PGE Narodowy - promocja wydarzenia

Partnerem wydarzenia był PGE Narodowy, który aktywnie wspierał promocję finałowego Pikniku Rodzinno-Sportowego. Informacje o wydarzeniu, jego programie i najważniejszych atrakcjach były publikowane na stronie internetowej PGE Narodowego oraz w jego mediach społecznościowych. Wykorzystanie kanałów partnera pozwoliło rozszerzyć komunikację wydarzenia i dotrzeć do osób zainteresowanych sportem, rodzinnymi atrakcjami oraz wydarzeniami organizowanymi na błoniach PGE Narodowego.

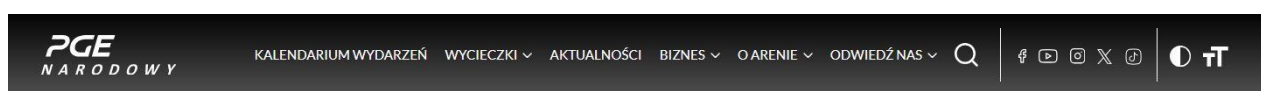


Strony dodatkowe > Wydarzenia > Narodowy Dzień Sportu

NARODOWY DZIEŃ SPORTU



Największe święto sportu wraca na błonia PGE Narodowego! Już w niedzielę 20 września błonia PGE Narodowego zamienią się w wielką arenę aktywności fizycznej. Zapraszamy na bezpłatny piknik rodzinno-sportowy, organizowany przez Fundację Zwalcz Nudę, który udowodni, że ruch to doskonała zabawa dla każdego, niezależnie od wieku i poziomu kondycji.



NARODOWY DZIEŃ SPORTU

20 września 2026



FESTIWAL POLSKIEJ ŻYWNOSCI #KUPUJŚWIADOMIE

20 września 2026

WYCIECZKI Z PRZEWODNIKIEM

19 września 2026



8. Promocja wydarzenia przez m.st. Warszawę i urzędy dzielnic

W promocję **14. edycji Narodowego Dnia Sportu** aktywnie włączyło się **m.st. Warszawa**. Informacje o wydarzeniu, jego programie oraz atrakcjach finałowego Pikniku Rodzinno-Sportowego były publikowane na oficjalnej stronie miasta i w miejskich mediach społecznościowych.

Materiały dotyczące Narodowego Dnia Sportu udostępniały również **urzędy dzielnic Warszawy**. Publikacje pojawiały się na dzielnicowych stronach internetowych oraz profilach w mediach społecznościowych, dzięki czemu informacje docierały bezpośrednio do mieszkańców różnych części stolicy.

Zaangażowanie miasta i dzielnic stanowiło ważne uzupełnienie działań prowadzonych przez organizatora, media i partnerów wydarzenia. Obecność Narodowego Dnia Sportu w oficjalnych kanałach miejskich zwiększała widoczność komunikacji i ułatwiała mieszkańcom dostęp do aktualnych informacji o wydarzeniu.



Post Dzielnica Ursynów m.st. Warszawy

Dzielnica Ursynów m.st. Warszawy
15 września o 08:06

W najbliższą **niedzielę, 20 września** w godz. 11:00–18:00 na błoniach **PGE Narodowy** odbędzie się bezpłatny piknik rodzinno-sportowy, łączący dwa duże wydarzenia organizowane przez Fundację **Zwalcz Nudę**: **Narodowy Dzień Sportu** oraz **Warszawskie Dni Rodzinne**.

Nauka, sport i świetna zabawa w jednym miejscu. Na uczestników czekają m.in. mobilna skocznia narciarska, lodowisko, biathlon laserowy, pokazy naukowe, spotkania z robotami, park linowy i mnóstwo rodzinnych atrakcji.

To także okazja do spotkania ze znanymi sportowcami, skorzystania z bezpłatnych badań profilaktycznych i aktywnego spędzenia czasu.

PIKNIK
rodzinno-sportowy na błoniach
PGE Narodowego

WSTĘP WOLNY

kilkadziesiąt dyscyplin sportowych | treningi z mistrzami | mobilna skocznia narciarska i lodowisko | symulator żeglowania i dachowania | porady dietetyków | strefa rodzinna z warsztatami i animacjami dla rodzin | konkursy z nagrodami i mnóstwo innych atrakcji!

ORGANIZATOR: PGE NARODOWY

ZOBACZ WIĘCEJ

narodowydziensportu.pl | NarodowyDzienSportu | narodowydziensportu

Patroni honorowi: Patroni medialni: TVS EXPRESS, GIEKS, GIEKS 2, GIEKS 3

Skomentuj jako Zwalcz Nudę

Post Dzielnica Wawer

Dzielnica Wawer
19 września o 11:02

Już w niedzielę 20 września zapraszamy na bezpłatny piknik rodzinno-sportowy na błoniach PGE Narodowego organizowany przez **Zwalcz Nudę**. Niezależnie od wieku i poziomu kondycji, każdy znajdzie tu coś dla siebie. Wstęp bezpłatny dla wszystkich.

20 września 2026 (niedziela), godz. 11:00–18:00
Błonia PGE Narodowy

Oficjalna strona projektu: <https://narodowydziensportu.pl>

W programie czekają na Was między innymi:

- Miasteczko Narodowego Dnia Sportu z zawodami i treningami w kilkudziesięciu dyscyplinach
- Mobilna skocznia narciarska z możliwością oddania próbnego skoku
- Strefa Centralnego Ośrodka Sportu z boiskiem do siatkówki, pomiarem wyskoku, ergometrami, rowerami stacjonarnymi oraz strzelectwem laserowym
- Strefa Sztorm Grupy – poznaj tajniki żeglarstwa, wejdź na pokład jachtu klasy Optymist i sprawdź wiedzę o bezpieczeństwie nad wodą
- Pokazy i otwarte treningi m.in. bokserskie, kendo, futbolu flagowego, hokeja na trawie, capoeira, ultimate frisbee i futsalu
- Strefa Polskiego Związku Sportów Wrotkarskich oraz Polskiego Związku Motorowego m.in. z pokazem ratownictwa i symulatorem dachowania
- Miasteczko Lekkoatletyczne z konkurencjami biegowymi, skokiem wzwyż i pchnięciem kulą oraz strefa curlingu i kickboxingu
- Strefy zdrowia, profilaktyki, bezpłatne badania przesiewowe wzroku oraz doradztwo ekspertów
- Strefy kreatywne i edukacyjne, w tym warsztaty z robienia figurek ze słowińskiej gliny, zabawa z klockami oraz stoisko „Świerszczka”
- Strefa Warszawskich Dni Rodzinnych (<https://fb.me/e/4GMzrqoXO>) i spotkanie z Kapitanem Warszawą.

#mójWawer #Wawer #aktywnywawer Sportowy Wawer OSIR Wawer SPOT Młodzieżowy Wawer Wawerskie Centrum Kultury INFO Wawer Info Rodzinka Warszawa

9. Media społecznościowe Narodowego Dnia Sportu

Najbliższe wydarzenia dla Ciebie na www.narodowydziensportu.pl

14. EDYCJA
NARODOWEGO DNIA SPORTU
Bezpłatne treningi w całej Polsce
20 września 2026

Narodowy Dzień Sportu
12 tys. obserwujący • 478 obserwowanych

Obserwuj Szukaj na tej stronie

Posty Informacje Wzmianki Rolki Zdjęcia Na żywo Więcej

Prezentacja

Widzimy się 20 września na wielkim pikniku sportowo-rodzinnym na błoniach PGE Narodowej!

setki bezpłatnych wydarzeń sportowych w całej Polsce

Rozruszaj z nami całą Polskę!

Strona - Wydarzenie sportowe

Warszawa, Poland

nds@zwalcznude.pl

Wyróżnione

Narodowy Dzień Sportu
21 września o 15:35

18 555 osób na finałowym pikniku! Za nami rekordowy 14. Narodowy Dzień Sportu...



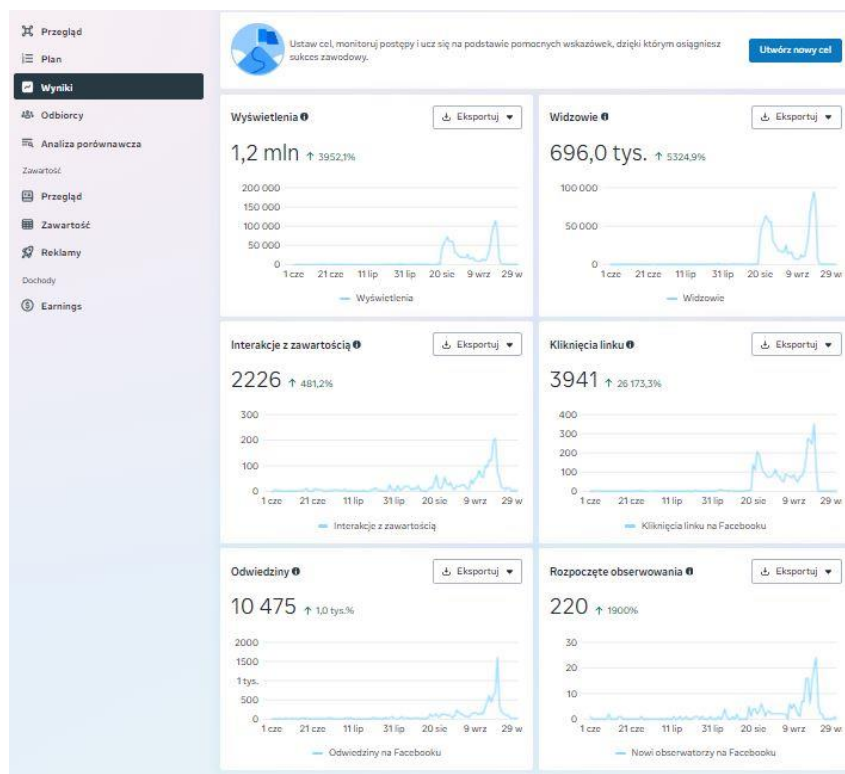
Profile Narodowego Dnia Sportu na Facebooku i Instagramie stanowiły ważne kanały komunikacji podczas całej kampanii. Publikowano na nich informacje o wydarzeniach organizowanych w różnych częściach Polski, partnerach, ambasadorach i dyscyplinach sportowych, a także materiały dotyczące finałowego Pikniku Rodzinno-Sportowego na błoniach PGE Narodowego.

Komunikacja była prowadzona etapowo. W pierwszej kolejności zachęcano lokalnych organizatorów do zgłaszania wydarzeń, następnie prezentowano program, partnerów i ambasadorów. Bezpośrednio przed 20 września publikowano najważniejsze informacje organizacyjne, natomiast po zakończeniu wydarzenia udostępniano relacje, zdjęcia, filmy i podsumowania.

Facebook

W analizowanym okresie treści opublikowane na profilu Narodowego Dnia Sportu na Facebooku osiągnęły:

- **1,2 mln wyświetleń,**
- **696 tys. odbiorców,**
- **3 941 kliknięć linków,**
- **10 475 odwiedzin profilu,**
- **2 226 interakcji z treściami,**
- **220 nowych obserwacji profilu.**



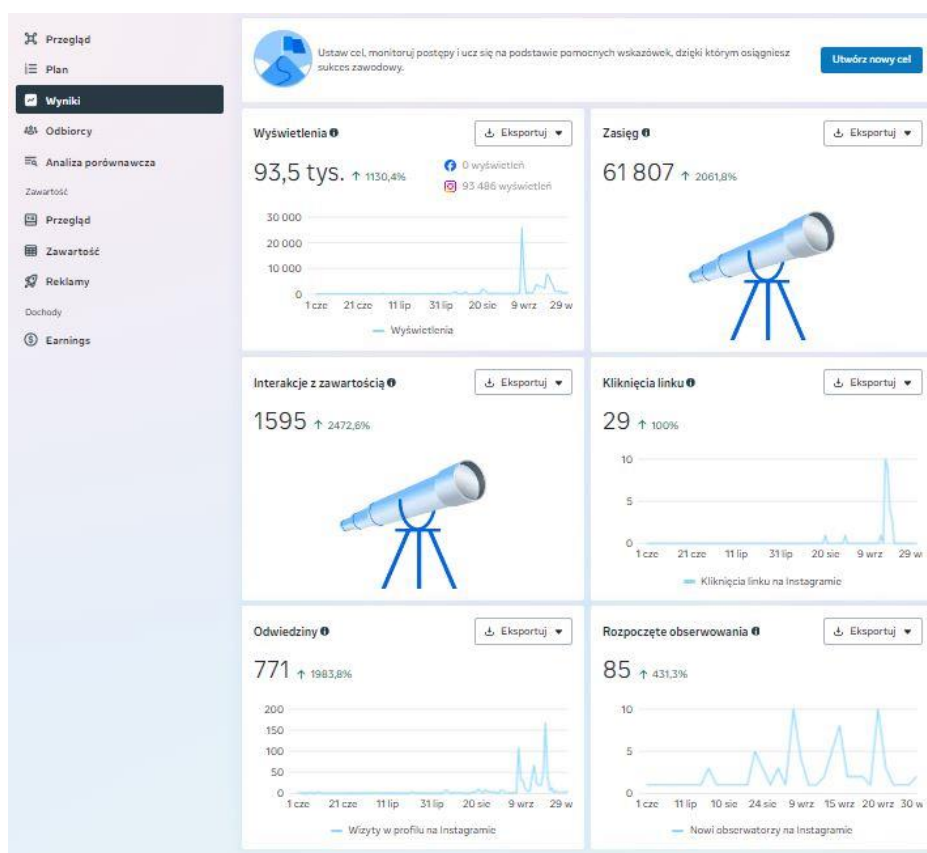
Największy wzrost aktywności nastąpił w tygodniach bezpośrednio poprzedzających Narodowy Dzień Sportu oraz w okresie publikowania relacji po wydarzeniu. Wyniki pokazują, że Facebook skutecznie wspierał zarówno budowanie świadomości inicjatywy, jak i kierowanie odbiorców do szczegółowych informacji o wydarzeniach.



Instagram

Materiały opublikowane na Instagramie osiągnęły:

- **93,5 tys. wyświetleń,**
- **61 807 zasięgu,**
- **1 595 interakcji z treściami,**
- **771 odwiedzin profilu,**
- **85 nowych obserwacji,**
- **29 kliknięć linków.**



Źródło: Meta Business Suite, statystyki profili Narodowego Dnia Sportu za okres od 1 czerwca do 30 września 2026. Wyniki obejmują działania organiczne i płatne. Zasięgów obu platform nie sumowano ze względu na możliwość nakładania się grup odbiorców.

Instagram był wykorzystywany przede wszystkim do prezentowania materiałów wizualnych, krótkich filmów, wypowiedzi ambasadorów, sportowych atrakcji oraz relacji z finałowego pikniku. Publikowane treści wygenerowały 1 595 interakcji, pokazując aktywność społeczności zgromadzonej wokół profilu.

Łącznie oba kanały pozwalały docierać do różnych grup odbiorców i realizować odmienne cele komunikacyjne. Facebook odpowiadał przede wszystkim za szerokie dotarcie i kierowanie do szczegółowych informacji, natomiast Instagram wzmacniał wizualny charakter kampanii i zaangażowanie społeczności.



10. Wydarzenia na Facebooku

W ramach promocji **14. edycji Narodowego Dnia Sportu** utworzono dwa główne wydarzenia na Facebooku, odpowiadające ogólnopolskiemu i warszawskiemu wymiarowi inicjatywy.

Pierwsze wydarzenie dotyczyło **Pikniku Rodzinno-Sportowego na błoniach PGE Narodowego**. Publikowano w nim informacje o programie, dyscyplinach sportowych, ambasadorkach, wystawcach i atrakcjach, a bezpośrednio przed piknikiem także mapę, godziny, wejścia oraz najważniejsze informacje organizacyjne.

Drugie wydarzenie poświęcono **14. edycji Narodowego Dnia Sportu w całej Polsce**. Prezentowano w nim ogólnopolski charakter inicjatywy oraz zachęcano odbiorców do wyszukiwania bezpłatnych treningów, zawodów, pokazów i spotkań odbywających się w różnych miejscowościach.

Komunikację wzmocniali lokalni organizatorzy i partnerzy, którzy tworzyli również własne wydarzenia na Facebooku. Zamieszczali w nich szczegółowe informacje o programie, miejscu, godzinach i zasadach udziału, docierając bezpośrednio do swoich społeczności. Po zakończeniu NDS publikowali zdjęcia, filmy i relacje z przeprowadzonych aktywności.

Taki model komunikacji pozwolił połączyć centralną promocję Narodowego Dnia Sportu z działaniami prowadzonymi lokalnie. Główne wydarzenia budowały rozpoznawalność całej inicjatywy i finałowego pikniku, natomiast wydarzenia tworzone przez partnerów ułatwiały odbiorcom znalezienie konkretnych propozycji w najbliższej okolicy.

The screenshot shows a Facebook event page for a family sports picnic. The event is scheduled for Sunday, September 20, 2026, from 11:00 to 18:00. The cover image features a colorful graphic with a basketball, soccer ball, and volleyball, with the text 'PIKNIK rodzinno-sportowy na błoniach PGE Narodowego' and 'WSTĘP WOLNY'. The event title is 'WIELKI PIKNIK SPORTOWY z okazji Narodowego Dnia Sportu 2026!' and the location is 'Błonia PGE Narodowego'. The page shows 3222 users who responded, and it includes a map of the location. The event is categorized as 'Publiczne' and 'Każdy na Facebooku i poza nim'.

20

20 września 2026
godz. 11:00-18:00

PIKNIK
rodzinno-sportowy na błoniach
PGE Narodowego

WSTĘP WOLNY

ORGANIZATOR

Niedziela, 20 września 2026 o 11:00 – 18:00

WIELKI PIKNIK SPORTOWY z okazji Narodowego Dnia Sportu 2026!

Błonia PGE Narodowego

Informacje Dyskusja

Zaprosz Edytuj

Szczegółowe informacje

- 3222 użytkowników odpowiedziało
- Wydarzenie Narodowy Dzień Sportu i Zwalcz Nudę
- Błonia PGE Narodowego
- Czas trwania: 7 godz.
- Publiczne - Każdy na Facebooku i poza nim

Największe święto sportu w Polsce wraca w wielkim stylu!
Już w niedzielę 20 września zapraszamy na bezpłatny piknik rodzinno-sportowy na błoniach PGE Narodowego.

20 września ... Wyświetl więcej



20

Niedziela, 20 września 2026 o 00:00 – 23:45

NARODOWY DZIEŃ SPORTU 2026 – Dołącz do ogólnopolskiego ruchu!

Poland

Informacje Dyskusja

Zaprosz Edytuj ...

Szczegółowe informacje

- 168 użytkowników odpowiedziało
- Wydarzenie Narodowy Dzień Sportu
- Poland
- Czas trwania: 23 godz. 45 min
- Publiczne · Każdy na Facebooku i poza nim

Już 20 września 2026 po raz 14. cała Polska ruszy się razem!

Setki bezpłatnych wydarzeń sportowych w całym kraju – treningi, pokazy, warsztaty, rodzinne pikniki, otwarte obiekty... Wyświetl więcej

Warszawa



20

Niedziela, 20 września 2026 o 11:00 – 18:00

Spotkajmy się na Narodowym Dniu Sportu!

Blonia PGE Narodowego

Informacje Dyskusja

Wzemb udział ...

Szczegółowe informacje

- 141 użytkowników odpowiedziało
- Wydarzenie Polskiego Związku Łyżwiarstwa Figurowego / Polish Figure Skating Association
- Blonia PGE Narodowego
- Czas trwania: 7 godz.
- Publiczne · Każdy na Facebooku i poza nim

Już w niedzielę, 20 września, zapraszamy na stoisko Polskiego Związku Łyżwiarstwa Figurowego na bloniach PGE Narodowego w Warszawie. Będziemy tam od 11:00 do 18:00.

Czekają na Was... Wyświetl więcej

Warszawa

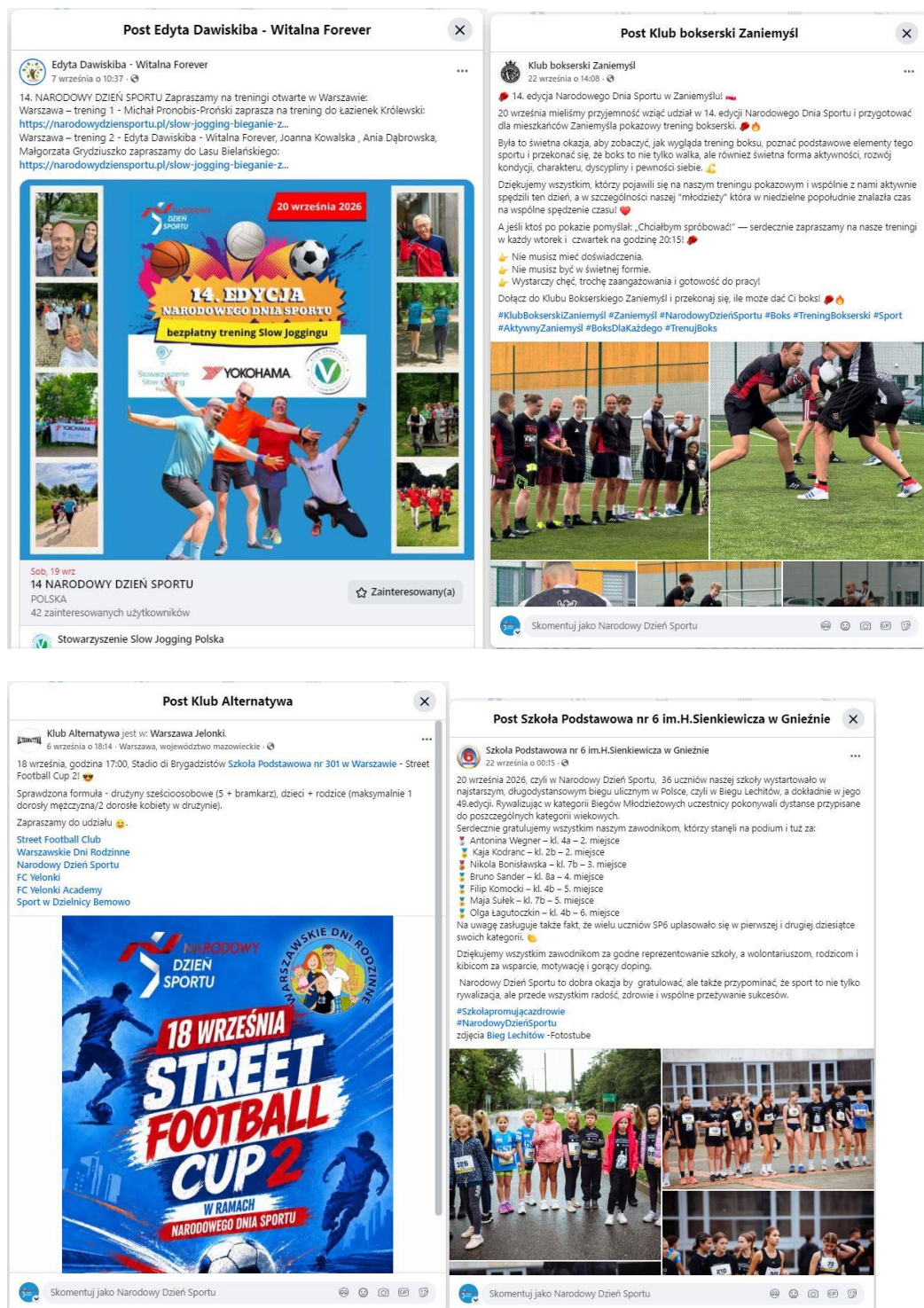




11. Publikacje partnerów w mediach społecznościowych

Partnerzy i lokalni organizatorzy aktywnie wspierali promocję Narodowego Dnia Sportu w swoich mediach społecznościowych. Przed wydarzeniem publikowali zapowiedzi, programy, grafiki oraz informacje organizacyjne, docierając bezpośrednio do społeczności zainteresowanych lokalnymi wydarzeniami i konkretnymi dyscyplinami.

Po 20 września udostępniali zdjęcia, filmy, relacje i podsumowania. Dzięki temu komunikacja trwała również po zakończeniu wydarzeń, dokumentując ich przebieg i pokazując ogólnopolską skalę inicjatywy.





Post Rada Dzielnicy Witomino

Rada Dzielnicy Witomino
17 września o 20:06

20 września Gdynskie Centrum Sportu, wspólnie z mieszkańcami oraz lokalnymi klubami, będzie świętować Narodowy Dzień Sportu.

Z tej okazji powstanie wyjątkowa Mapa Aktywności Gdyni, która połączy sportowe punkty i inicjatywy w całym mieście. To doskonała okazja, by aktywnie spędzić dzień i poznać bogatą ofertę gdynieńskiego sportu.

Szczegóły
<https://gdyniasport.pl/.../narodowy-dzien-sportu-w-gdyni>
Fot. Gdynskie Centrum Sportu



Post 4fizjo.pl

4fizjo.pl
17 września o 11:08

4FIZJO na Narodowym Dniu Sportu! Widzimy się pod PGE Narodowym!

Wpadajcie w najbliższą niedzielę na Błonia PGE Narodowego! Rozkładamy naszą Strefę Regeneracji, w której za darmo przetestujecie nogawki do drenażu, pistolety do masażu i rollery.

Kiedy: Niedziela, 20.09 (11:00-18:00)
Gdzie: Błonia PGE Narodowego

Sprawdźcie harmonogram atrakcji:
12:00 - 13:00 | Przybij piątkę i zrób zdjęcie z Jakubem Szymańskim!
13:00-16:00 | Darmowe konsultacje z naszą fizjoterapeutką
15:00 | Zajęcia „Zdrowy Kręgosłup” w plenerze (limit: max 12 osób – decyduje kolejność przybycia!)
Z kim widzimy się na miejscu? Dajcie znać w komentarzu!



Post Mosir Kielce

Mosir Kielce
21 września o 19:40

685 osób skorzystało z bezpłatnych wejść na nasze pływalnie z okazji Narodowego Dnia Sportu!

W niedzielę, 20 września, obchodziliśmy Narodowy Dzień Sportu – ogólnopolską inicjatywę, która zachęca do aktywności fizycznej, ruchu oraz dbania o zdrowie i kondycję.

Z tej okazji wszystkie kryte pływalnie Miejskiego Ośrodka Sportu i Rekreacji w Kielcach były przez cały dzień bezpłatnie dostępne dla mieszkańców.

Z naszej akcji skorzystało łącznie 685 osób:

- Orka – 185 osób
- Foka – 162 osoby
- Delfin – 157 osób
- Jurajska – 102 osoby
- Mors – 79 osób

Dziękujemy wszystkim, którzy spędzili ten dzień aktywnie razem z nami! Cieszymy się, że nasze pływalnie były tak chętnie odwiedzane.

Zapraszamy na nasze obiekty – aktywność to zdrowie!



Post Stowarzyszenie Slow Jogging Polska

Stowarzyszenie Slow Jogging Polska
29 sierpnia

A gdyby tak 20 września spróbować czegoś nowego?
Narodowy Dzień Sportu to dzień, w którym sport wychodzi do ludzi.

Nie musisz być sportowcem.
Nie musisz mieć dobrej kondycji.
Nie musisz wiedzieć „jak biegać”.
Możesz po prostu przyjść i spróbować.

W ramach Narodowego Dnia Sportu w całej Polsce organizowane są otwarte aktywności, dzięki którym można bezpłatnie poznać nowe dyscypliny i formy ruchu.

My zapraszamy Was na Slow Jogging.
Japońską metodę łagodnego truchtanía, w której nie chodzi o wynik.
Chodzi o to, żeby znaleźć taką intensywność, którą Twoje ciało jest w stanie polubić.

20 września sprawdź, co jest w Twojej okolicy.
A jeśli będzie tam Slow Jogging — przyjdź.

#NarodowyDzieńSportu #SlowJogging #SlowJoggingPolska #RuchDlaKażdego
#ZwolnijDlaZdrowia #NikoNiko #RazemWRuchu Narodowy Dzień Sportu





Post Głos Seniora

Głos Seniora
10 września o 09:39

BEZPŁATNY TRENING SLOW JOGGINGU W KRAKOWIE!

Już 19 września 2026 r. o godz. 10:00 zapraszamy do Parku Lotników Polskich w Krakowie – od strony M1, przy stawach na otwarty i bezpłatny trening Slow Joggingu, organizowany w ramach 14. edycji Narodowego Dnia Sportu.

Miło nam poinformować, że wydarzenie odbywa się pod patronatem medialnym **Głos Seniora - Stowarzyszenie MANKO**

Slow jogging to nie tylko „wolne bieganie”, ale specjalna metoda opracowana przez prof. Hirakiego Tanakę z Uniwersytetu Fukuoka w Japonii. Polega na bieganiu w tempie niko niko, czyli takim, które pozwala zachować uśmiech, swobodę i komfort podczas aktywności.

To świetna propozycja zarówno dla osób, które dopiero chcą rozpocząć swoją przygodę z bieganiem, jak i dla wszystkich, którzy chcą zadbać o zdrowie, kondycję i sprawność fizyczną, bez nadmiernego obciążania organizmu.

- ✓ udział bezpłatny
- ✓ trening otwarty dla każdego
- ✓ bez względu na wiek i kondycję
- ✓ aktywność w komfortowym, własnym tempie

19 września 2026 r.
godz. 10:00
Kraków, Park Lotników Polskich – od strony M1, przy stawach

Przyjdź, spróbuj slow joggingu i przekonaj się, że ruch może być przyjemnością!

14. EDYCJA NARODOWEGO DNIA SPORTU
Bezpłatne treningi Slow Joggingu
19 września 2026

Godzina: 10:00
Miejsce: Kraków
Park Lotników Polskich/ od M1

ZAPRASZA
NARODOWY DZIEŃ SPORTU
ORGANIZATOR

patronat honorowy
Prezydenta Miasta
Krakowa

Stowarzyszenie
Slow Jogging
Polska

YOKOHAMA

Post Szkoła Podstawowa nr 3 w Giżycku

Szkoła Podstawowa nr 3 w Giżycku
21 września o 16:21

Brawo uczniowie SP 3! Świętowaliście Narodowy Dzień Sportu i to z sukcesami!

Klub Sportowy Tytani Giżycko
Sport

Klub Sportowy Tytani Giżycko
20 września o 21:48

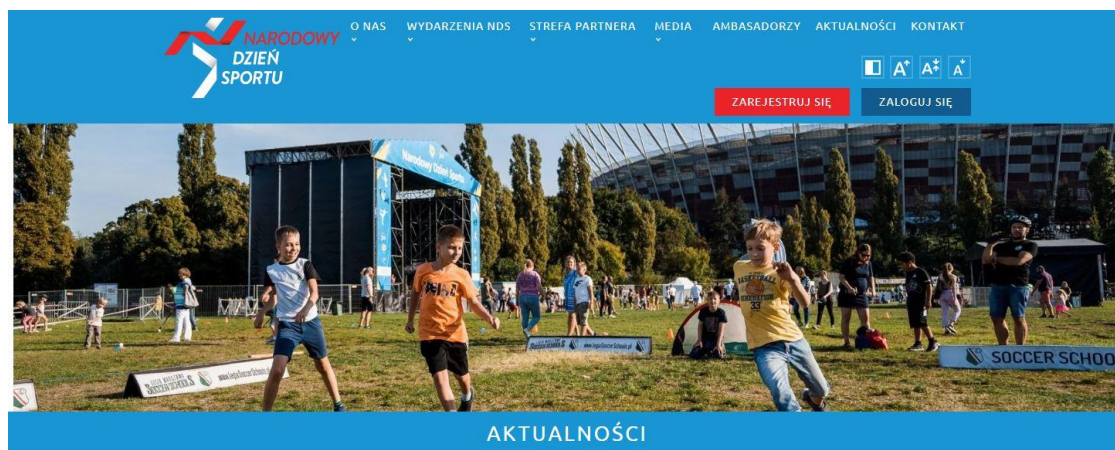
Mazurskie Wilki!

Tym razem Narodowy Dzień Sportu uczciliśmy w inny sposób. W dniach 18-20.09.2026 w województwie zachodniopomorskim w Stargardzie odbyły się XII Międzynarodowe Mistrzostwa Polski Szkół Podstawowych w zapasach w stylu wolnym z udziałem zawodników z Macedonii, Mołdawii i Niemiec.

Skomentuj jako Narodowy Dzień Sportu



12. Strona internetowa Narodowego Dnia Sportu



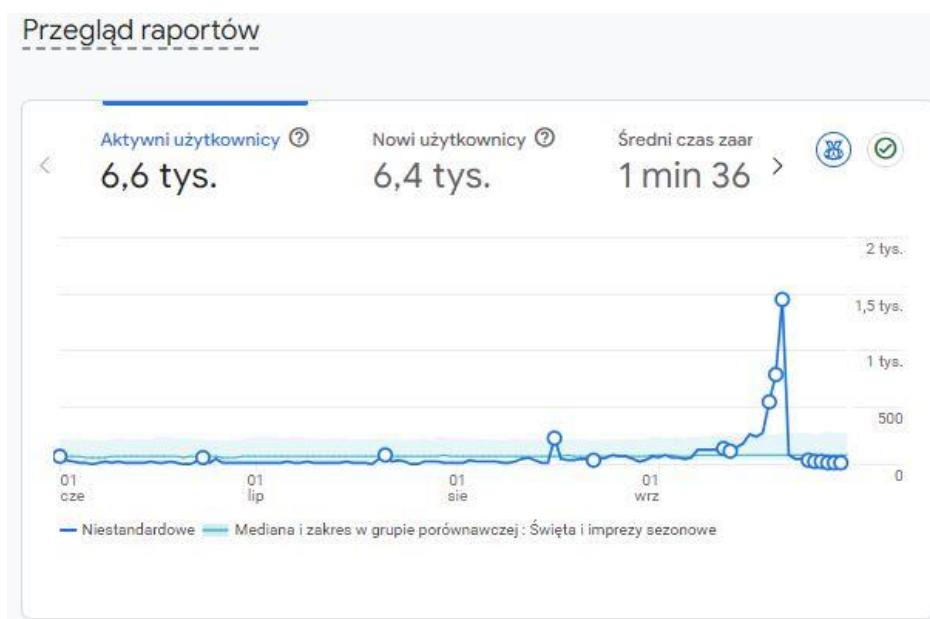
Wróćmy na błąd PGE Narodowy! Zobaczcie zdjęcia z pikniku

28/09/2026

Pełna relacja zdjęciowa z finałowego Pikniku Rodzinno-Sportowego Narodowego Dnia Sportu i Warszawskich Dni Rodzinnych jest już dostępna. Zajrzyjcie do galerii i sprawdźcie, czy na zdjęciach znajdziecie również siebie i swoich bliskich.

[CZYTAJ WIĘCEJ >>](#)

Głównym źródłem informacji o wydarzeniu była strona **narodowydziensportu.pl**. W analizowanym okresie serwis odwiedziło około **6,6 tys. aktywnych użytkowników**, w tym **6,4 tys. nowych użytkowników**. Średni czas zaangażowania wyniósł **1 min 36 s**.



Źródło: Google Analytics 4, dane dotyczące strony narodowydziensportu.pl za okres od 1 czerwca do 30 września 2026. Dane obejmują ruch zarejestrowany zgodnie z ustawieniami prywatności przeglądarek i zgodami udzielonymi przez użytkowników.



Na stronie publikowano informacje o 14. edycji Narodowego Dnia Sportu, program bezpłatnych wydarzeń organizowanych w całej Polsce oraz szczegóły finałowego Pikniku Rodzinno-Sportowego na błoniach PGE Narodowego. Odbiorcy mogli sprawdzić miejsca, terminy i opisy poszczególnych aktywności, a także znaleźć aktualności, informacje organizacyjne i relacje po wydarzeniu.

Serwis pełnił funkcję centralnego punktu komunikacji dla uczestników, lokalnych organizatorów, partnerów i mediów. W zakładce „Do pobrania” udostępniono pakiet materiałów promocyjnych, obejmujący między innymi informację prasową, plakaty, grafiki oraz logotypy. Ułatwiało to prowadzenie spójnej komunikacji przez podmioty zaangażowane w wydarzenie.

Największe natężenie ruchu przypadło na okres bezpośrednio poprzedzający Narodowy Dzień Sportu, kiedy odbiorcy poszukiwali programu, wydarzeń w swojej okolicy oraz praktycznych informacji dotyczących udziału.

13. Ambasadorki i ambasadorzy Narodowego Dnia Sportu

W promocję **14. edycji Narodowego Dnia Sportu** aktywnie włączyli się sportowcy, trenerzy i eksperci pełniący funkcję ambasadorów wydarzenia. Publikowali w swoich mediach społecznościowych zdjęcia, filmy i materiały zachęcające do udziału w bezpłatnych wydarzeniach sportowych oraz finałowym Pikniku Rodzinno-Sportowym na błoniach PGE Narodowego.

Dzięki zaangażowaniu ambasadorów komunikacja Narodowego Dnia Sportu docierała do społeczności skupionych wokół różnych dyscyplin, zdrowego stylu życia i aktywności fizycznej. Ich osobiste rekomendacje uzupełniały działania prowadzone w oficjalnych kanałach wydarzenia, mediach oraz na profilach partnerów i lokalnych organizatorów.

Podczas finałowego pikniku obecni byli:

- **Robert Korzeniowski**, czterokrotny mistrz olimpijski w chodzie sportowym,
- **Katarzyna Dulnik**, była reprezentantka Polski w koszykówce,
- **Magdalena Grzywa**, związana z biathlonem,
- **Aneta Konieczna**, utytułowana kajakarka,
- **Monika Kołakowska**, trenerka fitness,
- **Ula Somow**, dietetyczka sportowa,
- **Oliwia Strokosz**, reprezentantka kadry narodowej w łyżwiarstwie figurowym.

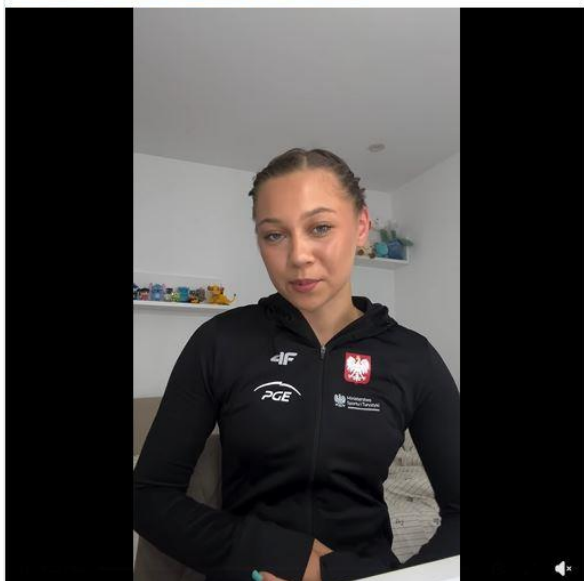
Obecność sportowców była ważnym elementem programu. Goście mogli porozmawiać z ambasadorami, zrobić wspólne zdjęcia oraz poznać osoby reprezentujące różne dyscypliny i formy aktywności. Spotkania pozwalały pokazać, że sport może być dostępny dla każdego, a rozpoczęcie aktywnego stylu życia nie wymaga wcześniejszego doświadczenia.

Zaangażowanie ambasadorów miało znaczenie zarówno promocyjne, jak i wizerunkowe. Rozpoznawalne osoby związane ze sportem wzmacniały wiarygodność kampanii, pomagały docierać do nowych grup odbiorców i wspierały główne przesłanie Narodowego Dnia Sportu: warto próbować różnych aktywności i znaleźć taką, która daje satysfakcję oraz zachęca do regularnego ruchu.

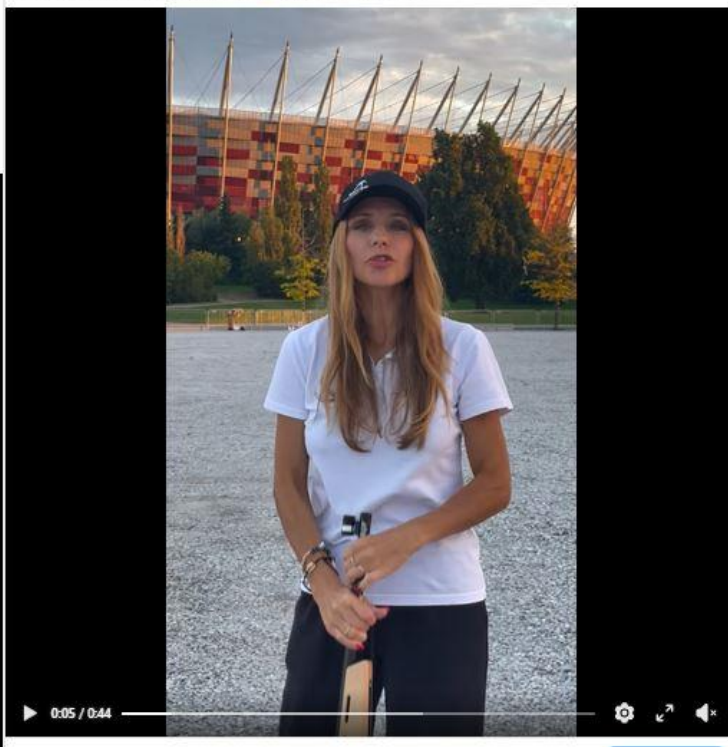


Narodowy Dzień Sportu
Opublikowane przez: Magdalena Parol · 14 września o 19:32 ·
#ambasadornds

Na lodzie – precyzja, emocje i ogromna pasja! 🏒
Poznajcie Oliwię Strokosz – reprezentantkę kadry narodowej w łyżwiarstwie figurowym, która na co dzień trenuje na warszawskim Torwarze pod okiem Pauliny Klimaj.
Oliwia z sukcesami reprezentuje Polskę na zawodach krajowych i międzynarodowych, zachycając nie tylko techniką, ale też wyjątkową ekspresją na lodzie. 🌟
Jej historia pokazuje, że talent to dopiero początek, a determinacja i ciężka praca prowadzą do wielkich sportowych marzeń. 🏆
A już niedługo będziecie mogli spotkać ją osobiście! 🙌
Oliwia odwiedzi Piknik Narodowego Dnia Sportu!
Oliwia, witamy na pokładzie! 🚢
Do zobaczenia na lodzie i na pikniku!
#NarodowyDzienSportu #ŁyżwiarstwoFigurowe #Ambasador Wyświetl mnie!



Narodowy Dzień Sportu
Opublikowane przez: Magdalena Parol · 9 września o 18:45 ·
Polski Związek Biathlonu wraz z Ambasadorką Magdaleną Grzywą, polska biathlonistka zapraszają na piknik Narodowego Dnia Sportu 🏆 ... Wyświetl więcej



Narodowy Dzień Sportu
Opublikowane przez: Magdalena Parol · 25 sierpnia ·
#pikniknds2026 ... Wyświetl więcej



Wyświetl statystyki i reklamy

Promuj rolę

13 2

Narodowy Dzień Sportu
Opublikowane przez: Magdalena Parol · 19 sierpnia ·

Grzegorz Jędrzejewski dołącza do drużyny Narodowego Dnia Sportu! 🏆
Z ogromną radością ogłaszamy, że kolejnym oficjalnym ambasadorem naszej inicjatywy został Grzegorz „Gabor” Jędrzejewski – postać doskonale rozpoznawalna w polskim świecie piłki nożnej. Jego charyzma, poczucie humoru i ogromna wiedza od lat zjednują mu sympatię kibiców. Szerokiej publiczności znany jest przede wszystkim jako współprowadzący kultowy program „TurboKozak” emitowany na antenie Canal+, w którym gwiazdy piłki nożnej i innych dyscyplin sportowych sprawdzają swoje umiejętności na boisku.
Jednak Gabor to znacznie więcej niż osobowość telewizyjna. Jest również licencjonowanym trenerem bramkarzy, a swoje doświadczenie i pasję wykorzystuje w pracy z młodymi adeptami futbolu. Angażuje się w projekty, które promują aktywność fizyczną wśród dzieci i młodzieży, pokazując, że sport to nie tylko rywalizacja, ale przede wszystkim rozwój, pasja i radość z ruchu.
To podejście doskonale wpisuje się w misję Narodowego Dnia Sportu. Wspólnie chcemy inspirować najmłodszych i dorosłych do aktywności oraz pokazywać, że każdy może znaleźć w sporcie coś dla siebie.
Grzegorz, witamy w naszej drużynie! Cieszymy się, że grasz z nami! 🙌
#NarodowyDzienSportu #AmbasadorNDS #Gabor #GrzegorzJędrzejewski #TurboKozak #PiłkaNożna #SportDlaKażdego #AktywnośćFizyczna Wyświetl mnie!





14. Materiał specjalny Power Walk

Ważnym elementem promocji 14. edycji Narodowego Dnia Sportu był specjalny odcinek [Power Walk](#), przygotowany z okazji wydarzenia. Gościem **Mateusza Kuszczewicza** był **Krzysztof Wiłkomirski**, utytułowany judoka, dwukrotny olimpijczyk, trener i **ambasador Narodowego Dnia Sportu**.

Rozmowa dotyczyła systematyczności, budowania odporności psychicznej oraz wyboru aktywności dopasowanej do własnych możliwości i predyspozycji. Materiał zwracał także uwagę na to, że sport nie powinien być przykrym obowiązkiem, lecz źródłem satysfakcji i stałym elementem codziennego życia.

Odcinek rozwijał główne przesłanie Narodowego Dnia Sportu, zachęcając odbiorców do próbowania różnych dyscyplin i szukania takiej formy ruchu, do której będą chcieli regularnie wracać. Materiał został opublikowany przed wydarzeniem i stanowił uzupełnienie bieżącej komunikacji prowadzonej w mediach oraz kanałach internetowych projektu.





15. Podsumowanie 14. edycji Narodowego Dnia Sportu

14. edycja Narodowego Dnia Sportu potwierdziła, że idea bezpłatnej i dostępnej aktywności fizycznej odpowiada na potrzeby odbiorców w całej Polsce. W ramach tegorocznej inicjatywy odbyły się **203 wydarzenia w 128 miejscowościach**, przygotowane przez kluby, związki sportowe, ośrodki sportu i rekreacji, szkoły, fundacje, stowarzyszenia, trenerów oraz zawodników.

Kulminacją projektu był wspólny Piknik Rodzinno-Sportowy Narodowego Dnia Sportu i Warszawskich Dni Rodzinnych na błoniach PGE Narodowego. Wydarzenie odwiedziło **18 555 osób**, a program w trzech rozbudowanych strefach przygotowało **114 wystawców**. Odwiedzający mogli spróbować wielu dyscyplin, spotkać sportowców i ambasadorów oraz skorzystać z aktywności przygotowanych dla dzieci, dorosłych i seniorów.

Kampania promocyjna łączyła działania ogólnopolskie, regionalne i lokalne. Informacje o Narodowym Dniu Sportu były obecne w telewizji, radiu, prasie, serwisach internetowych, mediach społecznościowych oraz kanałach partnerów i lokalnych organizatorów. W monitorowanym okresie odnotowano około **1,7 tys. publikacji**, które osiągnęły łączny szacowany zasięg **5,8 mln**. Wartość AVE analizowanych materiałów wyniosła **1,4 mln zł**.

Ważną rolę odegrali patroni medialni, ambasadorzy, partnerzy oraz organizatorzy lokalnych wydarzeń. Przed 20 września publikowali zapowiedzi, programy i informacje praktyczne, a po zakończeniu inicjatywy dzielili się relacjami, zdjęciami, filmami i podsumowaniami. Dzięki temu komunikacja Narodowego Dnia Sportu docierała bezpośrednio do lokalnych społeczności i pozostawała aktywna również po wydarzeniu.

Tegoroczne rezultaty pokazują, że siłą Narodowego Dnia Sportu jest połączenie wspólnej, ogólnopolskiej idei z zaangażowaniem organizatorów działających w swoich miejscowościach. Każde lokalne wydarzenie, publikacja, trening i spotkanie składały się na inicjatywę, która zachęcała do wykonania pierwszego kroku i znalezienia aktywności dopasowanej do własnych możliwości.

Szczególne podziękowania kierujemy do **partnerów, patronów medialnych, ambasadorów, wystawców, lokalnych organizatorów, klubów, związków sportowych, instytucji publicznych, trenerów, zawodników, wolontariuszy oraz wszystkich osób zaangażowanych w przygotowanie i promocję wydarzenia**. Dziękujemy również mediom, które informowały o inicjatywie, relacjonowały jej przebieg i pomagały dotrzeć z zaproszeniem do odbiorców w całej Polsce.

Największe podziękowania należą się osobom, które wzięły udział w lokalnych wydarzeniach oraz odwiedziły finałowy piknik. To ich ciekawość, energia i gotowość do podejmowania nowych wyzwań nadały tej edycji prawdziwe znaczenie.

Dziękujemy za zaufanie, zaangażowanie i wspólną pracę. Mamy nadzieję, że podczas kolejnej edycji ponownie połączymy siły, aby jeszcze więcej osób mogło bezpłatnie poznawać nowe dyscypliny, spotykać sportowców i odkrywać radość płynącą z ruchu.

Zespół Fundacji Zwalcz Nudę