



StavgangSkolen

(Nordic Walking-Skolen®)

v/ Kjeld Hansen

Wibrandsvej 66 * 2300 København S * Tlf.: 3284 0301

E-mail: info@stavgangskolen.dk * www.stavgang.dk

PRESSEMEDDELELSE

Overvældende tilfredshed med StavgangSkolens kurser !

StavgangSkolen (i dag også kaldet **Nordic Walking-Skolen™**), der gennem de seneste 2 år har undervist et stort antal danskere i Nordic Walking ("stavgang") i bl.a. Frederiksberg Have, Amager Strandpark, Farum, Hareskoven og Hørsholm, gennemførte i november 2005 en brugerundersøgelse blandt sine kursister.

Resultatet heraf foreligger nu, og dette er ganske opløftende: Deltagerne blev bl.a. bedt om at give Trin I-kurserne karakter på en skala fra 1 til 10, og det samlede resultat blev et gennemsnit på **9,05** !

Derudover svarede 52% af kursisterne fra Trin I og 75% af kursisterne fra Trin II, at de er fortsat med at gå stavgang **mindst 1 gang ugentligt** siden kurset !

Endelig svarede næsten 60%, at de er interesseret i at deltage i et længerevarende kursusforløb for at få teknikken 100% på plads.

Kursisterne blev også bedt om at give negativ kritik i undersøgelsen; her tilkendegav en del, at hold med 25 deltagere på Trin I var lige i overkanten.

StavgangSkolen har straks taget konsekvensen heraf, og fra og med januar 2006, vil holdene på Trin I (ligesom på Trin II) være på **max 15 deltagere**; desuden vil hver enkelt elev få en individuel bedømmelse af sit tekniske niveau og evt. mangler for at kunne fortsætte på Trin II. Til gengæld stiger kursusgebyret til kr. 200/person, hvilket dog stadig må siges at være billigt for professionel introduktion til verdens bedste motionsform !

Mht. **længere kursusforløb** arbejder vi i øjeblikket med at tilrettelægge et sådant. Det kommer sandsynligvis til at bestå af 4 x 3 timers undervisning i bl.a. 7-trins-Nordic Walking-metoden til aktivering af HELE kroppen, fedtforbændings- og konditionstræning med pulsar, slankekurser samt kostoplægning efter den nye madpyramide. Når vi har konceptet klar, bliver det præsenteret på www.stavgang.dk (www.nordicwalking.dk) – og nu vi er ved Danmarks stavgangs-hjemmeside nr. 1, vil der også ske ændringer hér: I starten af det nye år vil siden blive udvidet med bl.a. et **interaktivt forum** (hvor stavgængere kan diskutere relevante emner og fx aftale at mødes for at gå ture sammen), slanketips, spændende internationale artikler om Nordic Walking på dansk, **Nordic Walking-rejser**, portaler til internationale Nordic Walking-sider, med meget mere.

Godt Nytår !

Ønskes af
Kjeld Hansen

p.v.a.

Nordic Walking-Skolen™ (StavgangSkolen)