



Nordic Walking-Skolen™ (StavgangSkolen)

v/ Kjeld Hansen

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

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

27.12.2005

PRESSEMEDDELELSE

StavgangSkolen bliver til Nordic Walking-Skolen™

Dette gør vi for at sende et signal om, at der KAN være forskel på *Stavgang* og *Nordic Walking*, og at vi i tvivlstilfælde står for sidstnævnte.

Nordic Walking er en meget kompleks motionsform, som – korrekt udført – aktiverer stort set alle kroppens muskler. Det betyder, at en *nordic walker* bl.a. kan opnå en meget høj fedtforbrænding og/eller forbedre sin kondition betydeligt, og dét uden at han/hun (som i de fleste sportsgrene) er nødt til at udsætte sin krop for uforholdsmæssig stor belastning!

Men Nordic Walking er noget, der skal læres. Og det er de færreste, som er i stand til at udføre denne bevægelsesform korrekt og effektivt efter nogle få timers lektioner. Skøns-mæssigt får mere end 90% af Danmarks 'stavgængere' ikke dét ud af det, som de kunne og burde; ja mange af dem, man ser gå med stave i dag, spilder beklageligvis tiden og giver motionsformen et dårligt image.



Stavgænger

I Danmark har det mere sigende ord "Stavgang" som bekendt vundet indpas på bekostning af "Nordic Walking". Både på godt og ondt. Man kan jo ikke benægte, at en person, der går med stave, går "stavgang" – uanset om vedkommende bruger stavene på en måde, som hverken giver nogen måleligt højere muskelaktivitet eller højere puls, jf. figuren til venstre. Stavgang er altså desværre blevet et diffust begreb uden nogen entydig karakteristik eller definition!

Nordic Walking defineres derimod som "en dynamisk, aflastende, kompleks bevægelsesform til træning af hele kroppen", eksemplificeret ved figuren til højre. Og det er dén bevægelsesform, vi søger at lære vore kursister i **Nordic Walking-Skolen™**. Men da "stavgang" jo ikke nødvendigvis er forkert, og da ordet som sagt har vundet hævd her i landet, og fordi vi hidtil har været kendt som **StavgangSkolen**, er vores fulde, officielle navn hermed:



Nordic walker

Nordic Walking-Skolen™ (StavgangSkolen)

- og du finder os fortsat under følgende domæner:

www.nordicwalking.dk

www.stavgang.dk

www.nordicwalkingskolen.dk

www.stavgangskolen.dk

Med venlig hilsen
Kjeld Hansen