

## P R E S S E M I T T E I L U N G

### **Neues Fitnesskonzept Pilardio überzeugte auf der FIBO 2010, erste Lizenzen wurden vergeben**

**Die Health City Clubs in Köln und in Kaarst sind die beiden weiteren Lizenznehmer des neuen Fitnesskonzeptes Pilardio, welches auf der FIBO in Essen mit großem Anklang vorgestellt wurde. Ab Juni können die Kunden der Clubs die ersten Trainingsstunden nehmen.**

#### **Köln, 17. Mai 2010**

Das neue Fitnesskonzept Pilardio wurde erfolgreich auf der FIBO, der führenden Fachmesse der Fitness- und Wellnessbranche in Essen, vorgestellt. Zahlreiche Interessenten, darunter Betreiber von Fitnessclubs, Fitnessstudios und Wellnessanlagen sowie Personal Trainer und Sporttreibende, nutzten die vier Messetage, um sich am Pilardio-Messestand einen Eindruck über das innovative Fitnesskonzept zu verschaffen und tiefgreifende Hintergrundinformationen zu erhalten. Dabei bot die Bühnenshow von Pilardio, die mehrmals am Tag lief und von der Gründerin Jasmin Waldmann und ihrem Team durchgeführt wurde, weitere Einblicke in das Konzept.

Pilardio regt den Stoffwechsel durch Elemente aus Pilates und dem Cardio-Training an, was zur Gewichtsreduzierung und zur Vorbeugung gegen die meisten Volkskrankheiten (Arteriosklerose, Bluthochdruck, Herzinsuffizienz, koronare Herzkrankheit usw.) führen kann. Das regelmäßige Training vermag zudem die Körperhaltung zu verbessern, den Gleichgewichtssinn zu stärken, Rückenbeschwerden zu lindern, das Herz-Kreislauf-System zu fördern, aber auch die Gedächtnisfähigkeit durch koordinative Bewegungen zu steigern. Nicht zuletzt wird die allgemeine Kraftausdauer und Tiefenmuskulatur erhöht.

„Kurz gesagt: Pilardio ist gesund und macht sexy“, so die bekannte Bewegungsexpertin Jasmin Waldmann. „Das haben auch die jüngst lizenzierten Studios erkannt. Der Health City Club in Köln am Zülpicher Platz und der Health City Club in Kaarst ließen sich auf der FIBO lizenzieren und bieten Pilardio ab Juni in ihren Clubs an. Auch viele Medien berichten nun über Pilardio und bestätigen, dass das Konzept zu einem der wirkungsvollsten und nachhaltigsten Kurse des Sommers 2010 zählt und großes Potenzial hat, sich im Fitness- und Gesundheitsmarkt dauerhaft zu etablieren. Unter der Philosophie „Lebe Dein Leben leicht (körperlich und geistig), spaßig und mit Anmut“ - in Englisch ausgedrückt „Light Mind- Light Body“ vermittelt Pilardio nicht nur ein besseres Körpergefühl, sondern auch eine angenehme Lebensweise.“

Interessierte Betreiber von Fitnessclubs, Fitnessstudios oder Wellnessanlagen sowie Personal Trainer können sich mit Jasmin Waldmann oder ihrer Assistentin Claudia Alfideo per E-Mail ([jasmin@pilardio.de](mailto:jasmin@pilardio.de), [claudia@pilardio.de](mailto:claudia@pilardio.de)) oder Telefon (+49 (0) 221 99 38 19 10, +49 (0) 175 66 24 66 3) über die Möglichkeiten einer Zusammenarbeit mit dem lizenzierten Trainingskonzept austauschen. Weitere Informationen über Pilardio sind im Internet unter [www.pilardio.de](http://www.pilardio.de) abrufbar.

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten  
387 Wörter, 2.872 Zeichen mit Leerzeichen**

**Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung:**

Sie können im Online-Pressefach schnell und einfach weiteres Bild- und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

<http://www.pr4you.de/pressefaecher/Pilardio>

**Ansprechpartner für Rückfragen zu dieser Pressemitteilung:**

**(1) Pilardio**

Ansprechpartner: Jasmin Waldmann

Pilardio  
c/o Jasmin Waldmann  
Postfach 60 09 07  
D-50689 Köln

Telefon: +49 (0) 221 99 38 19 10  
Fax: +49 (0) 221 99 38 19 11  
E-Mail: [jasmin@pilardio.de](mailto:jasmin@pilardio.de)  
Internet: [www.pilardio.de](http://www.pilardio.de)

## (2) PR-Agentur PR4YOU

Ansprechpartner: Marko Homann, Holger Ballwanz

PR-Agentur PR4YOU  
Schonensche Straße 43  
D-13189 Berlin

Telefon: +49 (0) 30 43 73 43 43  
Fax: +49 (0) 30 44 67 73 99  
E-Mail: [presse@pr4you.de](mailto:presse@pr4you.de)  
Internet: [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de)

### Hintergrundinformationen:

#### Über Pilardio

Pilardio® ist ein innovatives Fitness- und Gesundheitskonzept, das in Fitnessclubs, Fitnessstudios und Wellnessanlagen als Gruppentraining oder auch als Personal-Training angeboten wird. Dabei vereint Pilardio die Vorteile von Pilates und Cardiotraining, dient der Gewichtsreduktion, verbessert die Körperspannung und -haltung, stärkt das Herz-Kreislauf-System und fördert die Konzentration. Einsteiger als auch Fortgeschrittene (Pilatesrainierte) können Pilardio schnell und leicht erlernen sowie trainieren. Einfache Schrittfolgen, die Haltung der Körperspannung und Bewegung stehen bei allen Übungen im Vordergrund.

Alle Pilardiotrainer verfügen über langjährige Erfahrungen in den Bereichen Gesundheit, Fitness und Personal Training. Sie werden qualifiziert ausgebildet und zertifiziert, um einen einheitlichen, hohen Qualitätsstandard in jedem Fitnessstudio, in dem Pilardio angeboten wird, zu garantieren.

Pilardio® wurde von der erfahrenen Personal Trainerin Jasmin Waldmann in Zusammenarbeit mit ihrem Team entwickelt. Auch in den Medien sind ihr Können und Wissen im Gesundheits- und Bewegungskochingbereich sehr gefragt (RTL). Jasmin Waldmann ist in ganz Deutschland als Bewegungskochingcoach tätig, vorrangig im Kölner Raum.

Weitere Informationen über Pilardio sind im Internet unter [www.pilardio.de](http://www.pilardio.de) abrufbar.