

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

Pilardio auf Erfolgskurs - Buchprojekt geplant

Pilardio, das von der aus den Medien bekannten Trainerin Jasmin Waldmann entwickelte Trainingskonzept, befindet sich auf Erfolgskurs. Zahlreiche positive Stimmen von Fitnessstudiobetreibern und Anwendern bestätigen das. Diese sollen jetzt in ein Buchprojekt mit einfließen.

Köln, 7. September 2010

Das erst vor wenigen Monaten auf der Fitnessmesse FIBO in Essen vorgestellte, facettenreiche und auf gesundheitliche sowie sportliche Aspekte abgestimmte Konzept der bekannten Personal Trainerin Jasmin Waldmann wirkt und befindet sich weiter auf Erfolgskurs. Das bestätigen vor allem die Teilnehmer, wie Susanne M. aus Köln. Sie trainiert Pilardio seit 12 Wochen. „Bevor ich über Pilardio in einer Zeitschrift erfuhr, machte ich ein bis zweimal wöchentlich Pilates. Dann probierte ich Pilardio in einem Kölner Fitnessstudio aus. Es machte mir echt Spaß, also blieb ich dabei. Zu Hause legte ich zudem hin und wieder ein eigenes Training ein. In 10 Wochen nahm ich ganze 10 kg ab! Das hätte ich nie gedacht“, freut sich die 33-jährige Rechtsanwaltsgehilfin.

„Ich habe mich an die Empfehlungen der authentischen Trainerin Jasmin Waldmann gehalten und oft mit ihr über meine Ernährung und die Pilardio-Philosophie gesprochen. Es gab vieles, was mir auffiel (z.B. meine Essgewohnheiten) und das sich in meinem Leben eingeschlichen hatte, ohne dass ich es merkte. Mit den anderen Pilardio Teilnehmern kam ich ins Gespräch und wir unternahmen sogar etwas zusammen. In dieser recht kurzen Zeit hat sich in meinem Leben viel Negatives in Positives umgewandelt. Nun verstehe ich meinen Körper besser, bin erfolgreicher in der Arbeit, tue mehr für mich und empfinde wieder mehr Spaß und Freude in meinem Leben. Es stimmt wirklich: man fühlt sich einfach pilardio!“

Diese und andere Aussagen hört und liest Jasmin Waldmann öfters, denn die Pilardioexpertin hat die Betreiber von Fitnessclubs, Fitnessstudios und Wellnessanlagen, welche Pilardio anbieten, sowie die Anwender aufgerufen, ihre Erfahrungen mit Pilardio kundzutun. „Ich veröffentliche nächstes Jahr das erste Pilardio-Buch. Dort sollen die Teilnehmer, die Pilardio unterrichten oder am eigenen Leib spürten und spüren, auch zu Wort kommen, denn Pilardio bewirkt auch einen regen Austausch untereinander. Kunden schreiben mir, was sich bei ihnen so alles ändert und was sie über das Training denken.“ Noch bis zum 31. Dezember können die Pilardio-Teilnehmer ihre Erfahrungen, Anregungen und Meinungen per E-Mail (jasmin@pilardio.de) an Pilardio senden und werden dann auf Wunsch mit oder ohne Namensnennung im Buchskript verewigt.

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

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten
440 Wörter, 3.068 Zeichen mit Leerzeichen**

Weiteres Pressmaterial 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
Internet: <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
Internet: <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 (Pilates trainierte) 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 <http://www.pilardio.de> abrufbar.