

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

Das erfolgreiche Fitnesskonzept Pilardio zum Kennenlernen

Die aus den Medien bekannte Trainerin Jasmin Waldmann präsentiert das erfolgreiche Fitnesskonzept Pilardio, welches Elemente aus Pilates und Cardio-Training vereint, im Herbst in zahlreichen Städten Deutschlands.

Köln, 25. Oktober 2010

Pilardio, der Senkrechtstarter in Sachen Fitness, wird im Herbst in mehreren deutschen Städten vorgestellt. Dazu startet Jasmin Waldmann, die Begründerin von Pilardio, ab dem 06. November zu einer Rundreise durch die Republik. Längst sind sich Deutschlands Experten einig, dass Pilardio Trendpotenzial hat und auch bei Funk und Fernsehen ist die Gesundheits- und Bewegungsexpertin ein willkommener Gast.

Jasmin Waldmann präsentiert Pilardio in folgenden Städten:

- 06.11. Düsseldorf, für Pure Emotion auf der „late night convention“
(16.45 und 19.15 Uhr)
- 07.11. Hamburg, MeridianSpa
- 20.11. Frankfurt, für Pure Emotion auf der Convention (10.15 und 15.45 Uhr)
- 21.11. Kiel, MeridianSpa
- 24.11. Berlin, MeridianSpa (11 und 17 Uhr)
- 27.11. Bad Homburg, HealthCity
- 11.12. Workshop bei Twojfitness.com in Warschau, Polen

Die Fitnessexpertin zeigt vor Ort, wie man mit Pilardio schnell und einfach fit wird, und das auch noch mit ganz viel Spaß. Bei den Präsentationen informiert sie über die verschiedenen Trainingsmöglichkeiten und erläutert die Auswirkungen auf die eigene Atmung, die Körperhaltung und das Herz-Kreislauf-System. „Pilardio vereint Ausdauer- und Haltungstraining mit Gewichtsreduktion. Dabei verbessert es das Herz-Kreislauf-System, sorgt für mehr Beweglichkeit und bringt gute Stimmung. So macht das Training Spaß, gesund und sexy“, erklärt Jasmin Waldmann. Pilardio verbindet zwei Trainingskonzepte und überdies mit dem eigenen Lifestyle auch Menschen.

Interessierte, Trainer, Betreiber von Fitnessclubs sowie Personal Trainer können sich mit Jasmin Waldmann auch 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
294 Wörter, 2.167 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

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.