

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

Pilardio: Trendworkout jetzt auf DVD

Pilardio, das Trendworkout, kombiniert Pilates- und Cardiotraining. Haltung, Körperspannung und Bewegung stehen im Vordergrund des innovativen Workouts, das ab sofort auch als DVD erhältlich ist.

Köln, 5. Mai 2011

Entwickelt wurde Pilardio von der Kölner Fitnessexpertin Jasmin Waldmann. Die erfahrene Sport- und Gesundheitstrainerin arbeitete bereits international als Personal-, Fitness- und Pilates-Trainerin und coacht ihre Klienten seit Jahren in puncto Gewichtsmanagement. Mit ihrer neuen DVD „Pilardio Level I für Einsteiger“ richtet sie sich jetzt an diejenigen, die sich schnell und einfach zu Hause oder unterwegs fit machen möchten. Waldmann führt durch das einstündige Trainingsprogramm und erläutert, worauf es ankommt: auf die Wahrnehmung des eigenen Körpers, kontrollierte Bewegungen und die richtige Grundspannung.

Light mind – light body

Die Kombination aus Muskelkräftigung und Ausdauertraining macht das innovative Konzept zum echten Allroundtalent. „Pilardio macht stark, ausdauernd und sexy“, erklärt die Fitnessexpertin. „Es verbessert Haltung und Körperspannung, schult Körperwahrnehmung, Gleichgewicht und Koordination.“ Pilardio kann laut Waldmann aber noch viel mehr, denn auch Herzkreislauf-System, Stoffwechsel und Fettabbau werden durch den permanenten Wechsel von schneller Bewegung und kräftigenden Übungen auf Trab gebracht. Der erfahrenen Personal Trainerin geht es aber um weitaus mehr. „In dem sich die Leute Zeit für sich nehmen, bauen sie Stress ab und kommen innerlich zur Ruhe. Dabei lernen sie, ihren Körper neu wahrzunehmen und alte oder falsche Selbstbilder über Bord zu werfen“, betont Waldmann. „Das verbessert die Präsenz, stärkt Ausstrahlung und Selbstbewusstsein. Pilardio ist eben mehr als nur ein Training. Es ist ein Lifestyle.“

Training mit Spaßfaktor

Eines ist der Fitnessexpertin besonders wichtig – der Spaßfaktor. „Ich habe darauf geachtet, dass die Leute wirklich Spaß haben und trotzdem ein hoch effektives Training bekommen“, erzählt sie. Der Grund: „Wer keinen Spaß hat, lässt das Training schnell wieder bleiben. Mit Leichtigkeit und Lust zu trainieren und zu leben – das ist meine Devise.“

DVD „Pilardio Level I für Einsteiger“ (deutsch / englisch)

Gesamtspieldauer: 81 Minuten

Zu bestellen unter: www.pilardio.de / www.amazon.de (ASIN: B004XYC9X0)

Weitere Informationen über Pilardio sind im Internet unter <http://www.pilardio.de>
abrufbar.

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten
330 Wörter, 2.427 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.