

T E R M I N A N K Ü N D I G U N G

Maritime Fitness: Pilardio-Woche vom 8. bis 12. August am Timmendorfer Strand

„Raus aus dem Strandkorb und mitgemacht“ lautet das Motto, wenn in der Woche vom 8. bis 12. August am sonst eher beschaulichen Timmendorfer Strand zweimal täglich das Trendworkout Pilardio vorgestellt wird und alle kostenlos mitmachen können.

Köln, 03. August 2011

Pilardio – das ist Pilates plus Cardio. Das Trendworkout kombiniert kräftigende Pilatesübungen mit schnellen Ausdauer-elementen. Die permanente Bewegung zu heißen Beats bringt den Körper so richtig in Schwung. Entwickelt hat das innovative Workout die Sport- und Gesundheitstrainerin Jasmin Waldmann. Sie stellt das Trendworkout auf der Pilardio-Woche vom 8. bis 12. August am „Sportstrand“ am Timmendorfer Strand vor. Jeder Interessierte kann daran teilnehmen, die Stunden sind kostenfrei und finden täglich um 11 Uhr und um 15 Uhr statt.

„Pilardio ist ein echtes Allroundtalent“, sagt Waldmann. „Die Kombination aus Muskelkräftigung und Ausdauertraining macht stark, fit und beweglich. Es verbessert ganz gezielt die Körperspannung und -haltung.“ Das ist aber längst nicht alles, erklärt die Fitness-Expertin: „Das Training bringt Herz und Kreislauf auf Trab, regt Stoffwechsel und Fettabbau an. Das hilft dabei, eine straffe und sexy Figur zu erlangen.“

Pilardio ist mehr als ein neues Trainingskonzept. Es ist ein Lifestyle. Das Prinzip ist einfach: „Mit der körperlichen Fitness verbessern sich meist auch Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl“, sagt Waldmann. „Zudem reduziert das Training Stress und lässt uns im hektischen Alltag besser zur Ruhe kommen. Wesentliche Aspekte, um der Zukunft gestärkt und gelassen entgegenzublicken.“

Rekordversuch: Am Sonntag, den 7. August 2011, soll am Timmendorfer Strand mit der längsten Fitness-Stunde der Welt ein Weltrekord aufgestellt werden. Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang finden stündlich verschiedene Fitnesskurse statt. Pilardio ist hierbei Partner und wird ebenfalls Stunden anbieten.

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

**Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten
286 Wörter, 2.073 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.