

TERMINANKÜNDIGUNG

Fit mit Pilardio – Fitness Convention-Termine 2012

„Mit Kraft, Ausdauer und Spaß ins neue Jahr“ lautet das Motto, wenn das Trendworkout Pilardio auf zahlreichen Fitness Conventions vorgestellt wird und alle mitmachen können.

Köln, 15. November 2011

Pilardio – das ist eine Kombination aus kräftigen Pilates- und zügigen Cardioelementen. Wer das Bewegungskonzept kennenlernen möchte, hat 2012 in vielen Städten Gelegenheit dazu. Pilardio wird dann auf Fitness-Conventions in Berlin, Dortmund, auf der FIBO in Essen, Erding, Garmisch-Partenkirchen, Krefeld, Nürnberg sowie auf Ibiza präsentiert.

„Light mind – light body“, das ist das Motto der Pilardio-Conventions 2012, die sich sowohl an Trainer als auch an alle Interessierten richten. Angeleitet werden die einstündigen Workouts von der Pilardio Presenterin Sandra Hartleib sowie von Sport- und Gesundheitstrainerin Jasmin Waldmann. Sie hat Pilardio entwickelt. Die Schritte sind auch für Einsteiger einfach nachzuvollziehen und leicht zu erlernen. Doch liegt der Schlüssel zum Trainingserfolg bei Pilardio ohnehin nicht in der Perfektion. Wichtig ist, dass die Teilnehmer die Grundspannung der Tiefenmuskulatur während des gesamten Trainings beibehalten. Der Effekt: „Die Kombination aus Muskel- und Ausdauertraining macht stark, fit und beweglich und verbessert gleichzeitig die Haltung“, sagt Waldmann. „Das Training bringt Herz und Kreislauf auf Trab, wirkt auf den Geist meditativ, regt Stoffwechsel und Fettabbau an. Der beste Weg zu einer straffen und sexy Figur.“

Doch Pilardio ist mehr als ein neues Bewegungskonzept. Es ist ein Lifestyle-Konzept, das Ernährungs- und psychologische Aspekte berücksichtigt. „Wer sich regelmäßig Zeit nimmt und sich dabei auf seinen Körper und Geist konzentriert, kann besser Stress abbauen und zur inneren Ruhe kommen. Auch Körperwahrnehmung und Selbstwertgefühl verbessern sich durch Pilardio.“ Besonders wichtig ist der bekannten Personal Trainerin: Pilardio soll Spaß machen. „Mit Leichtigkeit und Lust zu trainieren und zu leben, das ist meine Devise. Wenn du mit dem Herzen dabei bist, erreichst du deine Ziele viel einfacher.“

Wer sich also für 2012 Fitness und innere Balance auf die Fahne geschrieben hat, kann Pilardio entweder auf einer der Conventions kennenlernen oder mit der DVD „Pilardio Level I für Einsteiger“ jederzeit zu Hause durchstarten. Die DVD sowie weitere Pilardio-Artikel sind im Pilardio-Shop unter <http://www.pilardio.de/de/shop> erhältlich.

Convention-Termine 2012 im Überblick:

Krefeld:	24. März 2012
Essen (FIBO):	19.-22. April 2012
Garmisch-Partenkirchen:	08.-10. Juni 2012
Nürnberg/Fürth:	16.-17. Juni 2012
Erding:	17. Juni 2012
Ibiza:	09.-15. September 2012
Erding:	13.-14. Oktober 2012
Berlin:	20. Oktober 2012
Dortmund:	03. November 2012

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

Verwendung honorarfrei, Beleghinweis erbeten 397 Wörter, 2.869 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> / <http://www.pr-agentur-sport.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.