

## Pilardio: Neues Trainingskonzept für Fitnessclubs, Wellnesanlagen und Personal Trainer

Pressemitteilung von: PR-Agentur PR4YOU

Datum: 10.03.2010 – 17:13 Uhr

Rubrik: Gesundheit



(fair-NEWS) – Pilardio ist ein lizenziertes, innovatives Fitness- und Gesundheitskonzept. Es wurde speziell zur Gewichtsreduktion, Haltungsverbesserung und zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems entwickelt. In der Pilardio-Trainerausbildung werden sieben Pilardio-Prinzipien gelehrt, zu denen unter anderem Atmung, Bewegung, Zentrierung, Ernährung und Spaß zählen.

Auf der FIBO in Essen, der weltgrößten, internationalen Leitmesse für Fitness, Wellness und Gesundheit, können sich Neugierige, Interessierte und Fachbesucher einen ersten Einblick darüber verschaffen. Vom 22. bis 25. April findet hier in Halle 5 jeden Tag um 13.15 Uhr eine Show des Pilardio-Teams statt. Am Pilardio-Messestand in Halle 7 sind zudem zusätzliche Informationen und Lizenzen erhältlich.

Für alle, die Pilates toll finden, Haltungsprobleme haben, sich bewegen oder einfach nur ihr Gewicht reduzieren wollen, haben wir unser neuartiges Trainingskonzept entwickelt, mit dem man schnell seine Energie zurückgewinnen und viel Spaß an Bewegung entwickeln kann, erklärt Jasmin Waldmann. Mit Pilardio wollen wir getreu unseres Pilardio-Leitsatzes *Lebe Dein Leben leicht* (körperlich und geistig), *spaßig* und mit *Anmut!* Trainierende motivieren und zugleich fordern.

Wer in der Region Köln lebt, kann Pilardio schon vor der FIBO selbst aktiv erleben: Das Neptunbad in Köln (Neptunplatz 1, 50823 Köln – Ehrenfeld) bietet jeweils montags, um 10:15 Uhr, Kurse an. Zudem findet hier noch bis Ende April jeden Dienstag um 20:15 Uhr ein Pilardio-Workshop statt, bei dem man alles zum Thema Pilardio erfährt.

Das Pilardio-Konzept ist dann ab Mai 2010 in ganz Deutschland in ausgesuchten renommierten Fitnessstudios im Kursplan zu finden. Weitere Informationen über Pilardio sind im Internet unter [www.pilardio.de](http://www.pilardio.de) abrufbar.

Weiteres Pressematerial zu dieser Pressemitteilung:

Sie können im Online–Pressefach schnell und einfach weiteres Bild– und Textmaterial zur kostenfreien Verwendung downloaden:

[www.pr4you.de/pressefaecher/Pilardio](http://www.pr4you.de/pressefaecher/Pilardio)

· Homepage: [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de)

· **Kontakt**

PR–Agentur PR4YOU  
Schonensche Str. 43  
13189 Berlin  
Deutschland  
Telefon: 030/43734343

· **Pressekontakt**

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](mailto:jasmin@pilardio.de)  
Internet: [www.pilardio.de](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](mailto:presse@pr4you.de)  
Internet: [www.pr4you.de](http://www.pr4you.de)

· **Unternehmensinfo**

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 Bewegungscoachingbereich sehr gefragt (RTL). Jasmin Waldmann ist in ganz Deutschland als Bewegungscoach tätig, vorrangig im Kölner Raum.

Weitere Informationen über Pilardio sind im Internet unter [www.pilardio.de](http://www.pilardio.de) abrufbar.

---

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/rjqd>