

Everyone is the architect
of his own happiness

Joseph Hubertus Pilates

PILATES*Bodymotion*
Studio und Ausbildungszentrum

Was ist Pilates Bodymotion?

Die Pilates Bodymotion Methode ist ein einzigartiges und ganzheitliches Trainingskonzept, das den Körper nachhaltig verändert.

Unsere 7 Pilates Bodymotion Prinzipien helfen dir dabei Bewegungseinschränkungen und Schmerzen zu reduzieren und gleichzeitig Kraft und Beweglichkeit zu verbessern. Langfristig können chronische Beschwerden nur verbessert werden, wenn falsche Bewegungsmuster verändert werden. In jeder Pilates Bodymotion Stunde wird deswegen auf deine korrekte Körperhaltung und Ausrichtung geachtet, auf eine effektive Atmung, sowie auf die richtige Bauch- und Beckenbo-

denspannung. Während der Trainingsstunde, im Gruppen- und Einzelunterricht, leitet die Trainerin die Übungsabläufe detailliert und präzise an, so dass du zu jeder Zeit die exakte Bewegungsansteuerung erfährst.

Pilates Bodymotion ist mehr als ein Pilates-Studio; es ist seit 2003 ein sehr erfolgreiches Ausbildungsinstitut, das mit einem fundierten Ausbildungskonzept hochkompetente Pilates-Trainer/innen ausbildet. So ist gewährleistet, dass du im Pilates Bodymotion Studio in Köln ausschließlich von professionellen und erstklassigen Unterrichtsstunden profitierst.





Für wen ist Pilates Bodymotion Training geeignet?

Pilates nach der Bodymotion Methode kann jeder trainieren!

Da die Gruppenkurse vom Anfänger Level 0-1 bis hin zum Fortgeschrittenen Level 3 angeboten werden, findet jeder seinen passenden Kurs.

Und im Einzeltraining wird selbstverständlich auf deine individuellen Themen, Bedürfnisse und Beschwerden eingegangen. Nutze den Preisvorteil für dein erstes persönliches Einzeltraining.

Welches Angebot stellt das Pilates Bodymotion Studio bereit?

Erlebe die ganze Vielfalt des Pilatesstrainings: Mattentraining mit und ohne Kleingeräte, das beliebte Allegro-Reformer Gruppentraining, sowie das Pilatesstudiogeräte Einzel- und Zirkeltraining.

Ebenfalls werden therapeutische Behandlungen angeboten; Physiotherapie (auf Privatrezept), sowie Rolfing- und Narbenbehandlungen.

Detaillierte Informationen zu den unterschiedlichen Techniken findest du u.a. auf unserer Website www.pilates-bodymotion-koeln.de sowie in einem gesonderten Infoblatt.

Wie ist die Preisstruktur?

Unsere Preise sind ganz flexibel und richten sich nach deinen Bedürfnissen. Du kannst 10er-Karten erwerben, Halb- oder Ganzjahres-Mitgliedschaften abschließen oder ganz spontan einzelne Stunden besuchen und direkt bezahlen. Nähere Infos dazu findest du auf unserer Website sowie auf einem gesonderten Infoblatt.

www.pilates-bodymotion-koeln.de

Wer steckt hinter Pilates Bodymotion?

Mit dem Umzug in die neuen Räumlichkeiten in der Hauptstraße 64 in Köln-Rodenkirchen ist **Britta Brechtefeld** alleinige Inhaberin von Pilates Bodymotion. Sie ist ausgebildete Tanzpädagogin und studierte zudem 3 Jahre Tanz an der Texas Woman's University in Dallas/USA. Im Rahmen dieses Studiums erhielt Britta ihre Pilates Ausbildung, die sie 1997 im Physical Conditioning Centre in Houston abschloss. Seit 2012 ist Britta Brechtefeld zudem Certified Rolfer™. Gemeinsam mit Ute Weiler gründete Britta Brechtefeld 2003 Pilates Bodymotion Ausbildungen, welches seitdem zu den erfolgreichsten Ausbildungsinstituten zählt.



PILATES *Bodymotion*

Fühle den Unterschied

PILATES Bodymotion – Studio und Ausbildungszentrum Britta Brechtefeld

Hauptstraße 64 - 68, 50996 Köln | Tel. 0221 80 11 83 70/72 | info@pilates-bodymotion-koeln.de | www.pilates-bodymotion-koeln.de

