



Das ist Britta

Tanzpädagogin | Pilates Ausbilderin | Certified Rolfer™

Britta Brechtefeld ist ausgebildete Tanzpädagogin der Schule für Theatertanz und Tanzpädagogik Erika Klütz in Hamburg. Zudem studierte sie drei Jahre Tanz an der Texas Woman's University in Dallas/USA mit den Schwerpunkten Modern Dance und Choreographie. Im Rahmen dieses Studiums erhielt sie ihre Pilates Ausbildung, die sie im Physical Conditioning Centre in Houston abschloss. Zertifiziert durch Michele Larsson machte sie ihr Exam als "Instructor for Pilates Method, Neuromuscular Fitness and Therapeutic Exercises".

Als freiberufliche Tänzerin und Tanzpädagogin unterrichtete sie an zahlreichen Schulen Modern Dance und Pilates. Zudem war sie in diversen Choreografie- und Tanzprojekten tätig. Seit 1994 arbeitet Britta Brechtefeld intensiv und erfolgreich mit der Pilates-Methode, die sie an verschiedensten Ausbildungsschulen und Instituten unterrichtete. Umfangreiche Erfahrungen und Weiterbildungen in Gyrotonic, Bartenieff Fundamentals, Reiki, Kinesiologie und Yoga bilden einen Synergieeffekt zu ihrem Spezialgebiet Pilates.

Im August 2012 schloss Britta Brechtefeld erfolgreich die Ausbildung zum Certified Rolfer™ ab, die sie am European Rolfing Institut in München durchlief. Seit dem kann sie diese manuelle Faszienarbeit optimal anwenden, um unmittelbar Spannungsdysbalancen des Pilates-Teilnehmers in Rolfings-Sessions auszugleichen. Ihre Aus- und Weiterbildungen u.a. bei Dr. Robert Schleip in der Faszien Fitness Methode, sowie in Dissection-Seminaren bei Tom Myers und John Sharky haben ihren Pilates-Unterricht enorm geprägt. Ohne fasziales Wissen ist Pilates-Unterricht für sie nicht mehr möglich.

Mit dem Umzug des Studios in Hauptstraße im Zentrum von Köln Rodenkirchen ist Britta alleinige Inhaberin von Pilates Bodymotion, Studio und Ausbildungszentrum.