

Martina Ritter

Dipl. Bewegungspädagogin, Schmerz- und Fussreflextherapeutin, Masseurin

Bruggstrasse 30, 8942 Oberrieden
Studio Hubstrasse 6

martina@bodytalks.ch
078 658 51 08



Berufliche Tätigkeiten

Bodytalks seit 2010

Eigenes Studio «bodytalks» in Oberrieden

Fussreflextherapie, Massagen, Schmerztherapie

Unterricht in Kleingruppen und Personaltraining in Pilates, Yin-Yoga (=Faszien-Meridian-Yoga) und Hormonyoga, Entspannungstechniken und Meditation

Dozentin BGB seit 2010

Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, Dozentin im Rahmen der modularen Ausbildung zur Bewegungstrainerin Level 1 (Fachgebiet: Körperperformance, Haltungsaufbau, Entspannungstechniken, Yin-Yoga/Faszien-Meridian-Yoga)

Ausbildungslehrerin 1993–1999 / 2005–2011

Gymnastikberufsschule Grämiger, Zürich

Fächer: pflegerische Gymnastik (Körperperformance, Haltungsaufbau, Entspannungstechniken, Anatomie), Aerobic und Stretching

Schulsport-Kursleiterin 1991–2012

Schulsportkurse Kidsdance (kreativer Ausdruckstanz) und Powerdance auch für Jungs, Kindergartenstufe bis Oberstufe

Schulturnen und Schulsportkurse in Jazztanz in Thalwil

Diverse Lagerbegleitungen

Heilgymnastin 1991–1994

bei Dr. Röthlin, Rheumatologe, Zürich

Krankenpflegerin 1985

Spitex: Pflege von behinderten, kranken und älteren Menschen

Diverse Tätigkeiten

Selbständige Personaltrainerin und Bewegungspädagogin

Tanz- und Musikprojekt im Ethnoafrobereich

Fitnessinstructorin in verschiedenen Fitnessclubs

Langjährige Gastronomietätigkeit, Service, Bankette, Partyservice und Eventeinsätze (z.B. Theaterspektakel)

Ausbildungen

Fussreflex-Therapie mit Meridianbezug 2017–2018

Ausbildung an der Ingeborg Steiner Schule Biel

Fussreflex-Therapie

nach Hanne Marquardt ®SPA 2015–2016

Ausbildung an der Swiss Prävensana Akademie

Tanz- und Gymnastikpädagogin

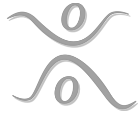
Level 3 BGB 1989–1991

3-jährige Vollzeitausbildung an der Gymnastikberufsschule Grämiger, Zürich

Level 3 befähigt zum Angebot von Bewegungs- und Trainingsangeboten im Rahmen von Gesundheitsförderung, Sekundärprävention, Rehabilitation und Therapie

Arztgehilfin 1982–1984

Ausbildung zur diplomierten Arztgehilfin



Weiterbildungen

Erwachsenenbildnerin AdA FA M1 (SVEB 1)
Yoga Advanced Studies in Indien und Bali (Astanga, Iyengar, Kundalini, Yin)
Hathayoga bei Selvarajan Yesudian, Pranayama und Meditation
Klassische Massage und Sportmassage
Dorntherapie, Shiatsu, Deep Tissue Massage
Beckenboden, Theraband bei E. Franklin
Body&Mind bei K. Albrecht
Spiraldynamik bei B. Eichenberger und L. Ballerini
Nia White Belt bei Debbie und Carlos Rosas
Pilates-Weiterbildungen, u.a. bei Lucia Schmidt
Myo-Faszial-Pilates bei Ester Albini
Mediale Weiterbildung bei Bettina Eggimann & Bahar Yilmaz
Tai-Chi und Jiu-Jitsu
Flamenco, Moderndance
Tauchausbildung zum PADI-Divemaster

Qualitätslabels



ErfahrungsMedizinisches Register, Behandlungen bei Therapeuten mit EMR-Qualitätslabel werden durch die Zusatzversicherung der meisten Krankenkassen übernommen.



Qualitätslabel für KursleiterInnen im Bereich Gesundheitsförderung. Einige Kassen leisten einen Beitrag an Kurse mit EMfit-Label.



Bewegungspädagogin Level 3 BGB, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung Schweiz.

Persönliches

Ich wurde am 21. Januar 1965 geboren, bin verheiratet und Mutter zweier Söhne. In meiner Freizeit lese ich leidenschaftlich gerne oder fahre mit meinem E-Bike durch den Wald und über die nahen Hügel, gehe in die Sauna oder Schwimmen. Da ich ein neugieriger Mensch bin, reise ich gerne und ich habe das Glück, schon viel von der Welt gesehen zu haben. Fremde Kulturen und schöne Landschaften, auch unter Wasser, faszinieren und inspirieren mich.

Meine persönliche Biografie ist jedoch auch geprägt von Krankheiten und Schmerzen. Bereits als Kind litt ich an Asthma und habe mehrere Allergien. So musste ich mich schon früh mit meinem Körper, dem Thema Gesundheit und den eigenen Grenzen auseinandersetzen, was sich auch auf meine Interessen und meine Berufswahl ausgewirkt hat.

Im Jahr 2000 hatte ich den ersten Bandscheibenvorfall am 7. Halswirbel mit massiven Nervenengungen und Schmerzen. Im Jahr 2010 erlitt ich infolge eines Skiunfalls fünf Bandscheibenvorfälle, drei in der Hals- und zwei in der Lendenwirbelsäule mit einem Totalverlust der untersten Bandscheibe. 2013 folgte die erste, 2016 die zweite Operation. Mit beweglichen Schrauben (eine ganz neue Methode, die vor allem bei Sportlern angewendet wird) wurde mein Rücken stabilisiert. Nach einer langen Leidensgeschichte und grossen Schmerzen kann ich heute meinen beruflichen und privaten Alltag wieder meistern – um viele Erfahrungen reicher und mit einer persönlichen Schmerzbiografie, die mir dabei hilft, Menschen zu unterstützen, ganz besonders Menschen mit Schmerzen.