



Martina Ritter

Dipl. Bewegungspädagogin, Schmerz- und
Fussreflextherapeutin, Masseurin
Dipl. Reflexologin
Bruggstrasse 30, 8942 Oberrieden
Studio Hubstrasse 6

martina@bodytalks.ch
078 658 51 08



Berufliche Tätigkeiten

Prüfungsexpertin OdA & SFGV seit 2019
für eidg. Fachausweis Spezialist/In Bewegungs-
und Gesundheitsförderung (Dachverband
Bewegungsberufe CH und schweiz. Fitness-und
Gesundheitscenterverband)

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, Ent-
spannungstechniken, Yin-Yoga/Faszien-Meridian-
Yoga)

Ausbildungslehrerin 1993–1999 / 2005–2011
Gymnastikberufsschule Grämiger, Zürich
Fächer: pflegerische Gymnastik (Körperperformance,
Haltungsaufbau, Entspannungstechniken, Anatomie),
Aerobic, Stretching und Rhythmik

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

Dipl. Reflexologin Reflex Suisse 2018–2019
Ohrreflex, Segmenttherapie, Bindegewebemassage
Ausbildung Treffpunkt Reflexzone St.Gallen

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

Dipl.Tanz- und Gymnastikpädagogin
Level 3 BGB 1989–1991
3-jährige Vollzeitausbildung an der Gymnastik-
berufsschule Grämiger, Zürich

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

Dipl. Arztgehilfin 1982–1984
Ausbildung zur diplomierten Arztgehilfin



Weiterbildungen

Matrix-Rhythmus-Therapie nach Dr. Randoll
Liebscher&Bracht Therapie und Bewegung
Erwachsenenbildnerin AdA FA M1 (SVEB 1)
Yoga Advanced Studies in Indien und Bali (Astanga, Iyengar, Kundalini, Yin)
Hathayoga bei Selvarajan Yesudian, Pranayama und Meditation
i®-Yoga-Spiraldynamik® Ausbildung bei L. Ballerini
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.