

Lebenslauf

Guy Laurence Jones

Zwirnerstrasse 265

8041 Zürich

Tel: 079 539 24 08

Email: personaltraining@guyjones.ch

Homepage: www.guyjones.ch

Geburtsdatum: 15. Oktober 1966

Sprachen: Englisch und Deutsch

Nationalität: Schweiz und Grossbritannien



Arbeitsstellen

- | | |
|-------------------------------|--|
| 2023-2025 | Corporate Fitness Instruktor bei H + O communications Ltd. |
| 2019-2020 | Group Fitness Instruktor bei Swiss Life |
| 2016-2020 | Selbständiger Personal Trainer bei JR Pro Pilates & Kinetic Fitness |
| Ab 2011 | Selbständiger Personal Trainer & Corporate Fitness Instruktor:
Guy Jones Personaltraining |
| 2010-2018 | Personal Trainer & Corporate Fitness Instruktor Credit Suisse, |
| Juli 2007-Januar 2011 | Fitness Berater, Personal Trainer & Group Fitness Instruktor,
Asia Spa GmbH, Zürich
Erstellung und Durchführung interner Weiterbildungen |
| April – Juni 2007 | Personal Trainer & Fitness Instruktor, Holmes Place Health Club,
Zürich |
| Januar – Dezember 2006 | Korrektur von englischen sportwissenschaftlichen Artikeln vor der
Publikation, Bundesamt für Sport (BASPO), Magglingen |
| 2005 - 2007 | Personal Trainer & Fitnessinstruktor, City Sports Club AG, Basel
Ausarbeiten von Trainingsanleitungen und Kursunterlagen |
| 2005 | 3-Monatiges Praktikum im Bundesamt für Sport, Magglingen,
Bereich Sportpsychologie |
| 1999 – 2003 | Fitness-Instruktor & Personal Trainer, St Georges Fitness Centre,
Canterbury, England |
| 1995 – 2002 und 2004 | Sport- und Freizeitbetreuung und -organisation, Churchill House
School of English, Ramsgate, England |
| 1997 – 2003 | Studentenvertreter im Access-Kurs in Sportwissenschaften und
während des Bachelor- und Master-Studiums an der Universität |

1997 – 1998	Junioren Fussball-Trainer, Fussballclub Charlton Athletic
1994 – 1997	Fitness-Instruktor & Personal Trainer, Thanet Fitness Centres
1992 – 1993	Bademeister, Margate/Ramsgate Leisure Centres

Aus- und Weiterbildung

März 2026	Sanarena Zürich: BLS-AED-SRC-Komplett Zertifikatskurs
Ab 2018	Ballet Stretching und klassisches Ballet bei Askia Swift, JR Pro Pilates, Zürich
Ab 2018	Ballettraining bei Ballet for Everyone, Zürich
Januar 2020	SAFS: Bis zum Spagat und wieder zurück
Oktober 2019	Spirit Studio Basel: Sling Variations
Oktober 2019	Samariter Zürich: BLS-AED-Refresher
September 2019	Spirit Studio Basel: Creative Mat II
September 2019	Maria Earle: Deepening the Breath to Empower the Movement
Februar 2019	Spirit Studio: Creative Mat I
Seit August 2018	Qualicert Zertifizierung
Juli 2018	“All about my time with Roman Kryzanowska” Pilates mat work with Kathryn Ross Nash
Frühling 2018	Blackroll Trainer & Group Fitness Kurse
November 2017	TRX- Suspension® Force Kurs Niveau 2
Oktober 2013	SAFS-Kurs <i>Kursleiter Experte Grundlagen</i>
2013-2016	Polestar® Studio Ausbildung
2013	TRX Suspension® Personal und Gruppentrainer
2012-2013	Pilates Weiterbildung: - Classical Mat & Pilates for Runners and Bikers - Pilates Flowtonic®
2011- 2012	Zertifikat als Polestar® Pilates Mattentrainer
2011	Ausbildung zum Metabolic Balance Berater, drei Vertiefungskurse: Darm; Hunger und Appetit; Laborwerte

2008	Power Yoga Instruktor
2006	Europäisches Sprachenzertifikat TELC Deutsch B1
2001 – 2003	Master of Science in Sportwissenschaften, Canterbury Christ Church University College, England Masterarbeit: <i>The process of becoming a competitive bodybuilder</i>
1998 – 2001	Bachelor of Science with Honours in Sportwissenschaften & Angewandten Sozialwissenschaften, Canterbury Christ Church University College, England
1997 – 1998	Access to University Sport Science Diploma, Canterbury College Canterbury, England (entspricht der Matura auf dem zweiten Bildungsweg)
1993 – 1994	Sports Foundation-Kurs (City & Guilds 1 & 2). Canterbury College, Canterbury, England
1994	Fitness-Instruktor-Ausbildung, British Amateur Weight Lifter's Association

Zertifikate und Qualifikationen:

Erste Hilfe: BLS-AED SRC	Qualicert
Blackroll® Trainer and Group Fitness	TRX ® Personal und Gruppentrainer
Polestar® Pilates Mattentrainer	Metabolic Balance Trainer
Sypoba Basic, Progressive & Professional	Power Yoga
Kardio-pulmonäre Respiration (CPR)	Own Zone Guide & Spinning
Sensormotorik und MFT	SAFS Rücken Training und Know-how
Technogym Kinesis	Dr. Wolff Back Check
Power Plate	Novotec Medical Galileo
Preliminary Swimming Teacher's Assistant Award	Gymnastics Leaders Award
British Amateur Weightlifting Award	Cricket Leaders Award
Rugby League Leaders Award	Volleyball Leaders Award
Community Sports Leaders Award	Pool Bronze Lifeguard Award
Bronze Medallion Life Saving Award	First Aid at Work Award

Sportliche Leistungen:

Bodybuilding:

Swinton & District U21: 1.Platz 1984
Swinton Health Club U21: 3.Platz 1984
North West Britain U21: 3.Platz 1985
Mr Manchester U21: 1.Platz 1985
Junior & Mr Hinckley: 1.Platz 1986
Junior & Mr Essex: 1.Platz 1987
Mr South West Britain U21: 1.Platz 1987
Junior Mr Britain: 1.Platz 1988

Gewichtheben

Inoffizieller Weltrekord für Squat 1988

Weitere:

Rugby 7 & 13-a-side Schul-Meisterschaften 1978-1981
Swimathons 5000m 1993 & 1994
