

# Lebenslauf

## Guy Laurence Jones

Zwirnerstrasse 265

8041 Zürich

Tel: 079 539 24 08

Email: [personaltraining@guyjones.ch](mailto:personaltraining@guyjones.ch)

Homepage: [www.guyjones.ch](http://www.guyjones.ch)

Geburtsdatum: 15. Oktober 1966

Sprachen: Englisch und Deutsch

Nationalität: Schweiz und Grossbritannien



## Arbeitsstellen

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

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

---

## **Aus- und Weiterbildung**

<b>Januar 2020</b>	SAFS: Bis zum Spagat und wieder zurück
<b>Oktober 2019</b>	Spirit Studio Basel: Sling Variations
<b>Seit 2018</b>	Klassisches Ballett bei Askia Swift
<b>Oktober 2019</b>	Samariter Zürich: BLS-AED-Refresher
<b>September 2019</b>	Spirit Studio Basel: Creative Mat II
<b>September 2019</b>	Maria Earle: Deepening the Breath to Empower the Movement
<b>Februar 2019</b>	Spirit Studio: Creative Mat I
<b>Seit August 2018</b>	Qualicert Zertifizierung
<b>Juli 2018</b>	"All about my time with Roman Kryzanowska" Pilates mat work with Kathryn Ross Nash
<b>Frühling 2018</b>	Blackroll Trainer & Group Fitness Kurse
<b>November 2017</b>	TRX- Suspension® Force Kurs Niveau 2
<b>Oktober 2013</b>	SAFS-Kurs <i>Kursleiter Experte Grundlagen</i>
<b>2013-2016</b>	Polestar® Studio Ausbildung
<b>2013</b>	TRX Suspension® Personal und Gruppentrainer
<b>2012-2013</b>	Pilates Weiterbildung: - Classical Mat & Pilates for Runners and Bikers - Pilates Flowtonic®
<b>2011- 2012</b>	Zertifikat als Polestar® Pilates Mattentrainer
<b>2011</b>	Ausbildung zum Metabolic Balance Berater, drei Vertiefungskurse: Darm; Hunger und Appetit; Laborwerte
<b>2008</b>	Power Yoga Instruktor
<b>2006</b>	Europäisches Sprachenzertifikat TELC Deutsch B1
<b>2001 – 2003</b>	Master of Science in Sportwissenschaften, Canterbury Christ

Church University College, England  
Masterarbeit: *The process of becoming a competitive  
bodybuilder*

- 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

---