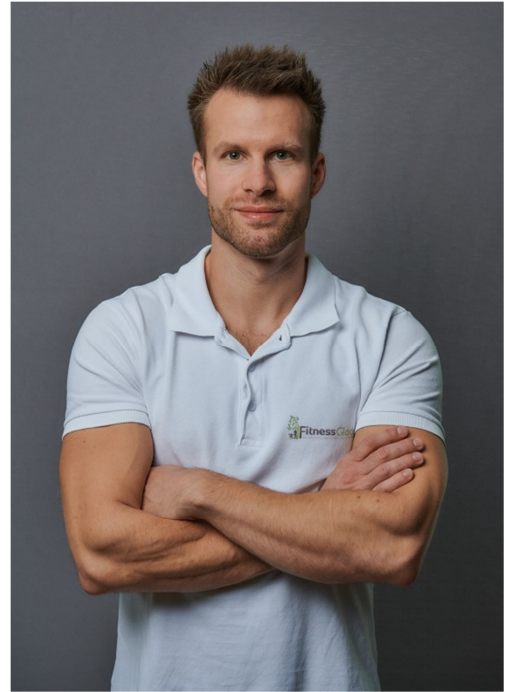


## Profil von Nik Paulenz, Personal Trainer und Fitness Coach

### Aus- und Weiterbildungen (Auszug)

- Fitnessinstruktor mit eidgenössischem Fachausweis, SBFI / SFGV
- Bachelor of Arts in Sozialwissenschaften und Pädagogik, Universität Bern
- Master of Arts in Prävention und Gesundheitsmanagement (Schwerpunktfächer: Rehabilitatives Training & Stressmanagement), DHfPG
- Ausbilder mit eidgenössischem Fachausweis, SBFI
- BLS-AED (Basic Life Support), SLRG
- Diverse Ausbildung an der SAFS, u.a. Fitness-Betreuer, Fitness-Trainer, Ernährungstrainer, Workout-Trainer, Functional-Trainer, Reha-Trainer, Cardio-Trainer etc.
- Gesunden Lebensstil erkennen und fördern, SFGV
- Athletic-Training, Perform Better
- Seminar Starting Strength mit Mark Rippetoe
- Besuch diverser Weiterbildungen, -workshops, -seminare und -referate unterschiedlichster Experten und Institutionen



*„Ich machte viele Fehler und habe viel investieren müssen, bevor ich es schaffte, meine persönlichen Fitness-Ziele zu erreichen. Davon kannst du profitieren: Als professioneller Personal Trainer und Fitness Coach stehe ich dir mit all meinem Wissen und meinen Erfahrungen beiseite und unterstütze dich beim Erreichen deiner individuellen Ziele. Es lohnt sich!“*

### Tätigkeiten, Berufserfahrung und Auszeichnungen (Auszug)

- Selbständiger Personal Trainer und Fitness Coach, Gründer von Fitness Glade
- Dozent (Ausbildner von angehenden Fitness-Trainern) und wissenschaftlicher Mitarbeiter, SAFS
- Zertifizierter Senior Personal Trainer, Mitglied im Schweizerischen Personal Trainer Verband
- Autor für Fachzeitschriften (z.B. Leistungslust, pt Zeitschrift für Physiotherapeuten, Shape UP etc.)
- Auszeichnung „Fitnessinstruktor mit eidgenössischem Fachausweis“ unter den Jahrgangsbesten, SFGV
- Aufnahme als Stipendiat (Deutschlandstipendium für leistungsstarke Studierende), DHfPG
- Über 10 Jahre Berufserfahrung als Fitness-Trainer, Krankenkassenanerkannt, Coach aus Leidenschaft