

FITNESS GYM OOSTENDE HET GAAT OM DE GEZONDHEID

Als wij aanvankelijk dachten daar alleen zoere gespierde binken in het gezelschap van al even gespierde dochters van Eva te zullen aantreffen, dan hadden we het helemaal verkeerd voor. O.K. er zijn daar een aantal mensen bij die het al jaren doen en dat is hen ook aan te zien, maar het overgrote deel van de mensen die je er tegen het lijf loopt, zijn er vooral op uit om gewoon iets aan hun lichaamsconditie te doen.

Mensen die vinden dat ze iets moeten doen om fit te blijven, om zich goed te voelen in hun eigen vel, zonder dat ze nu per se moeten joggen, hardlopen, tennissen, voetballen of wat dan ook. Mensen dus zoals jij en ik, die de hele dag in hun winkel moeten rechtstaan, het huishouden doen, achter hun bureau zitten of in hun auto. Kortom, diegenen die lichaamsbeweging tekort komen.

Luist voor deze mensen heeft Fitness Gym Oostende tal van mogelijkheden om zich tegelijk te ontspannen en iets aan hun lichaamsconditie te doen.

Met raad en daad staan John en Jenny Vandekerckhove hun klanten bij en dit niet alleen op het vlak van conditie - en powertraining, maar ook op het vlak van gezonde voeding en zelfs van diëtprogramma's. En over dat laatste kan John die nog het beroep van kok uitoefende, lekker meespreken.

Eigen gymclub

Fitness Gym Oostende, vroeger gelegen in de Edith Cavellstraat, kan men nu terugvinden in de Spoorwegstraat 31.

Van zodra je er binnenkomt, ontmoet je er de sfeer van mensen met een gemeenschappelijke interesse, niet zozeer uit op competitie en prestatie, maar vooral op gezonde en evenwichtige lichaamsontspanning. Voor een vriendelijke en gastvrije ontvangst zorgt het echtpaar John en Jenny.

Wat ooit hun droom was een eigen fitness-gymclub te bezitten, werd in maart 1983 bewaarheid. Sinds die dag zetten zij zich onverpoosd in om hun gymclub niet alleen zo bekend mogelijk te maken, maar vooral ook zo degelijk mogelijk. Een opzet waarin zij reeds aardig geslaagd zijn.

Sporten heeft er bij John echter reeds altijd ingezet, zo was hij jaren een zeer populair figuur bij Ostend-Swimming en bij de Vrije Zwemmers.

Uiteindelijk besloot hij naar een andere sport over te schakelen, en dat was dus powertraining. Daar in dat nieuwe sportmilieu leerde John al vlug mensen kennen als een Blommaert van ACB Brugge en in competitieverband ook Marcel



Vangenechten uit Herentals.

Door hen werd John volledig geïntroduceerd in het wereldje van de powertraining.

Hij raakte er steeds meer door begeistert en vond dat ook anderen moesten kunnen meegenieten van de mogelijkheid die hem was geboden. Dat werd de aanzet tot een eigen gymclub in Oostende. John maakte van zijn hobby als het ware zijn beroep.

Puur natuur en resultaat

Inmiddels telt Fitness Gym Ostend, reeds zo'n achthonderd leden. Allemaal mensen die onder leiding en toezicht van John en Jenny aan hun conditie werken. Daarnaast zijn er nog de vele raadgevingen die zij van het sportieve echtpaar meekrijgen op voedingsvlak.

Volgens John is het belangrijk dat de lichaamsontplooiing vooral op een heel natuurlijke wijze dient te gebeuren.

Van prestatiezoekers die het op een onnatuurlijke wijze met stimulerende mid-

delen zouden willen proberen moet John hoegenaamd niets weten. Soms durven jongeren wel eens afkomen met anabolica, maar dat komt er bij John zeer zeker niet in. Gezondheid voor alles, daar is het bij de meeste mensen uiteindelijk om te doen. Waar hij ook wenst op te wijzen, is het feit dat het hier helemaal niet om een trendsetter gaat. De mensen die komen zijn er zich echt van bewust dat het om hun gezondheid gaat. Ze willen natuurlijk ook resultaat zien. Wie regelmatig naar de training komt boekt veelal reeds na een maand zichtbaar succes. Waar het John en zijn echtgenote vooral om te doen is, is het bereiken van een goede conditie en een prima figuur. En duur is het zeker niet. Voor slechts 400 frank per maand kan men gemiddeld drie trainingen per week volgen en dit onder begeleiding.

Interesse? Loop dan eens langs; informatie vragen kost geen geld.

Fitness Gym Ostend, gelegen in de Spoorwegstraat 31 te Oostende. (Telefoon 059/50.35.56).

c.w.

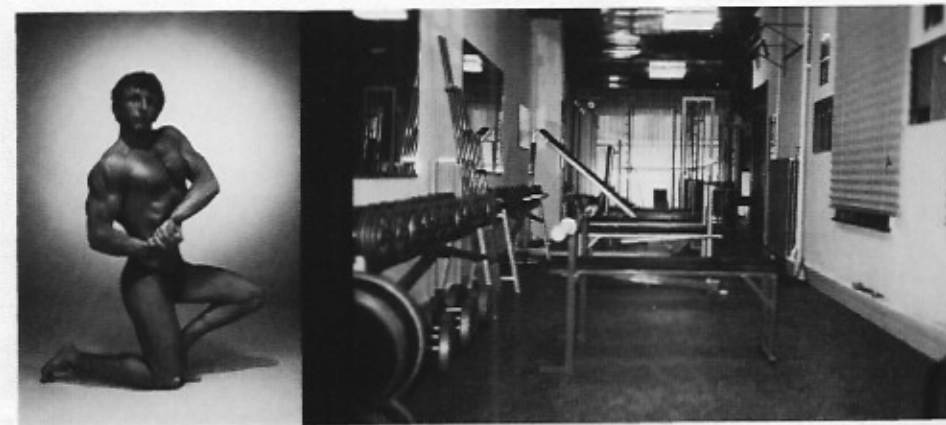


Foto Roland