

Personal training: Generation Fit

MELLE - In een statig herenhuis aan de Brusselsesteenweg in Melle huist sinds december Generation Fit. Mulamba Van den Hende begeleidt er als personal trainer sportieve lui van 8 tot 88.

Generation Fit is geen fitness centrum. Als personal trainer staat Mulamba en zijn team tussen de medische sector en de sportwereld. «Het grote verschil is dat wij mensen begeleiden naar een welbepaald doel en volgens een zeer persoonlijk schema en aanpak. dat kan gaan van gewichtsverlies, tot rug en spierpijn of een specifieke training en blessurepreventie voor beroeps sportlui.



In elke categorie hebben we klanten», weet Mulamba. «We leren mensen niet omgaan met een fitnessstoestel maar met hun lichaam. Hoe dat werkt en hoe

je het het beste gebruikt», weet de man. Als leerkracht lichamelijke opvoeding volgde hij een opleiding tot personal trainer.