

Vitamed

– ein Sport- und Gesundheitszentrum
auch für Senioren



Sam Setoodeh

Das Vitamed ist ein eingewachsenes Fitnessstudio in Hamburg-Langenhorn. Mit dem neuen Inhaber, dem Arzt Sam Setoodeh, wurde das Fitnessstudio zu einem Sport- und Gesundheitszentrum umgewandelt und hat sein Angebot nun auch auf die ältere Generation ausgerichtet. Näheres erörterten wir mit Herrn Setoodeh im Interview.

SeMa: Herr Setoodeh, ein besonderes Merkmal des Vitamed ist, dass Sie als Inhaber auch Arzt sind. Wo liegen Ihre Schwerpunkte?

Setoodeh: Meine speziellen Schwerpunkte liegen in der Orthopädie, Sportmedizin, Präventionsmedizin, Osteopathie, Chirotherapie und der allgemeinen Notfallmedizin

SeMa: Ihnen steht ein ganzes Team, die Mitglieder betreuend, zur Seite. Wie setzt sich Ihr Team zusammen?

Setoodeh: Die Mitglieder werden von fachlich versierten Sporttherapeuten, Sportphysiotherapeuten sowie Sport- und Fitnesstrainern betreut.

SeMa: Mit Ihren Angeboten leisten Sie einen Beitrag zur Prävention und Gesundheitsvorsorge. Welche großen Themen stehen dabei im Vordergrund?

Setoodeh: Die Gesundheit ist das Wichtigste für jeden Menschen und sollte immer im Vordergrund stehen. Die Wichtigkeit gut trainierter Muskulatur wird aufgrund der unglaublich positiven Effekte immer mehr an Bedeutung gewinnen. Die Zeiten, in denen einfach „nur Joggen gehen“ empfohlen wurde, sind zum Glück vorbei. Die Prävention durch sportliche Aktivitäten ist eine Investition für mehr Lebensqualität im späteren Lebensabschnitt.

Wir konzentrieren uns im Vitamed auf folgende präventive Gesundheitsthemen:

- gesundes Herz (Fitnessverbesserung senkt das Herzinfarkt-Risiko),
- gesunder Rücken und gesunde Gelenke,
- gesundes Gewicht (Fitness ist wichtiger als der BMI und Gewichtsziffern),
- Sport und Diabetes (Reduzierung bzw. Vermeidung der Diabetesmedikamenten in der Anfangsphase der Zucker-Erkrankung).

Geplant sind auch regelmäßige Gesundheitsvorträge zu Sport und den oben genannten Themen.



SeMa: Sie bieten auch Laufgruppen und Fatburner-Kurse an. Welche Zielgruppen haben Sie dabei im Auge?

Setoodeh: Die Zielgruppen sind alle Lauf- und Sportbegeisterten, sowohl unsere Mitglieder als auch Nicht-Mitglieder. Durch betreute Laufgruppen für Nicht-Mitglieder und durch unsere Vorträge möchte das Vitamed-Gesundheitszentrum auch einen Beitrag für die Gesundheit der Bevölkerung leisten.

SeMa: Bei Ihnen gibt es ein vielfältiges Angebot an Trainingsmöglichkeiten. Was zeichnet das Vitamed insbesondere für Senioren aus?

Setoodeh: Wir legen Wert auf eine seniorengerechte und kompetente Beratung sowie auf die Betreuung durch geschultes Personal. Die Mitglieder, vor allem die Trainingseinsteiger und Normalsportler, werden individuell beraten. Sie erhalten entsprechend Ihrer körperlichen und medizinischen Gegebenheiten ein individuell zugeschnittenes Trainingsprogramm. Die Trainer kontrollieren in der Folgezeit den Fortschritt, um die Zielerreichung zu sichern.

SeMa: Wie kommt man am besten zu Ihnen, und wo kann man parken?

Setoodeh: Unser Sport- und Gesundheitszentrum befindet sich im Krohnstieg-Center gegenüber dem Langenhorner Markt und verfügt über 500 Parkplätze, welche zum großen Teil einen direkten Zugang zu unserer Anlage im 2. OG haben. Von der U-Bahn Langenhorn-Markt sind es nur wenige Gehminuten.

SeMa: Das klingt ja alles großartig, und man bekommt gleich Lust, zu Ihnen ins Vitamed zu kommen. Was empfehlen Sie den SeMa-Lesern?

Setoodeh: Aktuell haben wir eine spezielle Sommeraktion. Nutzen Sie die Karte, die sich auf der Titelseite dieser Ausgabe befindet. Oder melden Sie sich einfach bei uns im Studio. Persönlich oder telefonisch unter 040/533 20 370.

Herr Setoodeh, wir danken Ihnen für das Interview und wünsche Ihnen einen großen Erfolg mit Ihrer Aktion.