

MACHER

Peter & Christina Stückl

Knackiger Po, flacher Bauch und straffe Beine – wer wünscht sich das nicht? Die TELE-GYM-Erfinder und -Trainer Peter und Christina Stückl machen den Traum für viele Zuschauer wahr und bringen per TV täglich 15 Minuten das Workout für die Traumfigur ins Haus.

„In the summertime, when the weather is high“ – Flip-Flops, Sonnenbrille und den neuen Bikini eingepackt und ab geht's an die Seen, den Münchner Flaucher oder ins Flugzeug Richtung Süden. Und das fit, voll sonniger Sommerlaune und mit einer schlanken Bikinifigur. Wie man diese bekommt, wissen Peter und Christina Stückl: Nur 15 Minuten täglich reichen aus, um mit dem aktuellen „Fit in den Sommer“-Workout in kurzer Zeit seine optimale Traumfigur zu erreichen.

Täglich bringt TELE-GYM im Bayerischen Fernsehen 180.000 Zuschauer auf Trab. Das Fitnessprogramm mit Kultstatus entsteht dort, wo andere Urlaub machen. Am Starnberger See setzt Kameramann und Produzent Peter Stückl seit Anfang der 90er-Jahre Fitnesskonzepte für das Bayerische Fernsehen um und produziert hochwertige Fitness-DVDs, seine Schwiegertochter Christina unterstützt ihn dabei im Vertrieb. „Angefangen hat alles in den 70er-Jahren mit TELE-SKI im ARD“, erzählt sie. Sogar die Oma ging in Abfahrtsposition, wenn Ski-Olympiasiegerin Rosi Mittermeier mit Manfred Vorderwühlbecke und Jürgen Kemmler die ganze Familie vor dem Fernseher zum Mitmachen aufforderte. Die Idee kam von Peter Stückl und Manfred Vorderwühlbecke. Als dann später die Aerobic-Welle über den großen Teich schwappte und Jane Fonda mit geringeltem Stretchbody, Dauerwelle und Stirnband die neue Fitnessära einläutete, waren die Deutschen im Fitnesswahn. Da nahm der Bayerische Rundfunk das Stückl-Konzept TELE-GYM sofort ins Programm.



Christina Stückl und ihre Familie leben die Lust an der Bewegung konsequent selbst. Begeistert erzählt sie, dass sie in den kommenden Tagen über die Alpen radeln wird, während ihre Kinder und der Ehemann international auf Segelregatten unterwegs sind. „Bei uns ist Fitness einfach Programm“, bringt es die Fitnessexpertin auf den Punkt. „Das Erfolgsgeheimnis



von TELE-GYM liegt einerseits in der Kreativität und Erfahrung meines Schwiegervaters“, umreißt es die gelernte Buchhändlerin, „und andererseits in der gezielten Auswahl der Fitness- und Gesundheitsthemen sowie der qualifizierten Trainer wie etwa Andy Fumolo. Wir setzen bewusst nicht auf den Promi-Faktor. Der Zuschauer möchte ein gutes Gefühl haben und Vertrauen zu seinem Personaltrainer aufbauen. Da muss einfach einer stehen, der motiviert und zeigt, dass er genauso schwitzen und leiden kann wie sein fiktives Gegenüber“, erklärt Christina Stückl. Und das unterscheidet TELE-GYM von anderen Anbietern. Deshalb sieht die TELE-GYM-Expertin positiv in die Zukunft – auch wenn der 72-jährige TELE-GYM-Pionier Peter Stückl sich langsam aus dem aktiven Geschehen zurückzieht und allmählich nur noch als Berater fungiert. Der österreichische Kameramann Peter Mang setzt nun nach Stückls Regieanweisung das TELE-GYM-Programm von Qi Gong, Rückengymnastik, Zen-Meditation, Entspannungsübungen aus dem Yoga bis hin zu den Power-Fatburning-Workouts weiterhin kreativ um.

Damit auch Sie schwungvoll, gesund und fit mit einer traumhaften Bikinifigur in den Sommer starten, verlost TELE-GYM exklusiv für alle JOURNAL München-Leser das „Fit in den Sommer“-Workout-Paket, ein dreiteiliges, ausgeklügeltes System zur Muskelstraffung. Die Kombination der drei Body-Shaping-Methoden „Power-Fatburning“, „Pilates“ und „Nordic Walking“ lässt in kürzester Zeit die Pfunde purzeln und den Bikini zum heißen Sommer-Outfit werden. „Beim diesem Workout werden die Muskeln funktionell vernetzt trainiert“, erklärt das Team Stückl. „Das führt dazu, dass der Körper nicht nur gut aussieht, sondern auch im Alltag leistungsfähiger wird.“

E-Mail an: sommerfigur@journalmuenchen.de

BT