



Röthenbach, 14.04.2020

## Pressemitteilung

### **Runter vom Sofa – Vip Bodyguard, Peter Althof trainiert in der Covid-Zeit Fernsehzuschauer**

**Röthenbach, 14.04.2020 – Workout Tipps für daheim zeigt Peter Althof im Franken Fernsehen und in Franken Life.**

Um die „Stayhome“-Zeit sinnvoll auszufüllen, kann jede bei den Übungen von Peter Althof, dem erfahrenen Trainer und Bodyguard von Politikern und VIPs, mitmachen. In seinem Studio zeigt er nach der Aufwärmphase einfache Übungen mit Alltagsgegenständen, wie Sofakissen, Koffern, Hockern, Melonen usw.

„Ich finde, es sollten sich schon alle bewegen, wenn sie nicht spazieren gehen können oder Angst haben jetzt rauszugehen oder in der Quarantäne sind. Dann sollten sie wenigstens daheim ein bisschen Fitness machen, mit unseren Übungen“, so Althof.

Bereits zwei Übungseinheiten wurden von Franken Fernsehen aufgezeichnet, weitere folgen noch. Die Sendung ist nicht nur eine gemeinsame Idee von Althof und der Redaktion, auch die Redakteure Cathrin Kuhl und Benjamin Jungblut machen beim Training mit.

Die bereits ausgestrahlten Sendungen sind noch in der Franken Fernsehen Mediathek zu sehen ([workout-tipps-fuer-daheim](#) und [runde-zwei-das-naechste-workout-fuer-zuhause](#)).

Auch das Online-Magazin Franken Life präsentiert seit drei Wochen jeden Donnerstag eine neue Folge der Sendung „Fit mit Peter Althof“ auf dem YouTube-Kanal des Senders und auf Facebook. In den zehnminütigen Sendungen zeigt der ehemalige Kick-Box-Europameister nach dem Warmup, Gymnastikübungen, Dehnübungen und Lockerungsübungen, womit er in der Corona-Krise für eine gelungene Abwechslung für die Zuschauer aller Altersklassen sorgen möchte.

Judit Nothdurft Consulting  
Judit Nothdurft

Tel: +49 911 95 33 96 26  
Mail: [judit@jnc-business.de](mailto:judit@jnc-business.de)  
Web: [www.jnc-business.de](http://www.jnc-business.de)  
Web: [www.deafservice.de](http://www.deafservice.de)

Zu Judit Nothdurft Consulting:

Die Firma Judit Nothdurft Consulting ([www.jnc-business.de](http://www.jnc-business.de)) berät seit 2007 ihre Kunden zu Themen Barrierefreiheit, Inklusion und unterstützt sie bei Marketing-, und Presseaktivitäten. Neben der konsultativen Tätigkeit unterrichtet Judit Nothdurft als Dozentin an Universitäten, Bildungsinstituten und für Firmen den Umgang und die Kommunikation mit Schwerhörigen / Gehörlosen. Sie ist Initiatorin und Betreiberin des Serviceportals für Hörbehinderte / Gehörlose [www.deafservice.de](http://www.deafservice.de)