

NUR FÜR ABONNENTEN VON **Bild+**

FÜR SYLVIES DESSOUS-SHOW

So habe ich mir mein Sixpack antrainiert



Dieses Sixpack! Julia Wolf (25) ist sehr sportlich, bewirbt sich in der RTL-Show um den Model-Job

Foto: Sven Koltermann

Von: **STEFAN PETER**

20.11.2018 - 22:57 Uhr

Pro7 sucht seit 2006 alljährlich ein Topmodel, nun will auch RTL beim Casting schöner Frauen mit hübschen Gesichtern und perfekten Körpern mitmischen. Ab Mittwoch wird zielgerichtet Unterwäsche-Models gesucht. „Sylvies Dessous Models“ heißt die Show, mit der Berufs-Blondine Sylvie Meis (40) nach Kleiderständen für ihre Lingerie fahndet.

Julia Wolf (25) aus Nauen gehört zu den Frauen, die sich große Chancen auf den Model-Job ausrechnen dürfen. Die Studentin hat Tausende von Mitbewerberinnen ausgestochen. Wer sich die Fotos von Julia anschaut, ahnt, wie sie das geschafft hat – ihr Sixpack ist mehr als perfekt.

Das kommt natürlich nicht von ungefähr. „Ich gehe jeden Tag zum Sport, mache zwei Stunden lang Gerätetraining“, so Julia zur BILD. „Ich gebe auch selber Kurse für Kraft und Ausdauer.“



Julia Wolf (25) hat aber auch eine Schwäche für Eiscreme

Foto: Sven Koltermann

Das Fitness-Pensum konkret: „Ich mache jeden Morgen und Abend 30 bis 40 Liegestütze, 100 Sit-ups. Darunter bringt es mir nichts. Man schafft meist mehr, als man denkt!“

Davon gibt es solch ein Sixpack? „Ich mache zwei Bauchtage die Woche, immer dienstags und donnerstags.“ Super effektiv sei eine Übung am Seilzug, bei ihren Sit-ups hebt sie zudem ihre Hüfte mit an. „Das tut etwas weh, bringt aber mehr.“

Wer nun glaubt, das Leben von Julia sei nur von Entbehrungen bestimmt, irrt. „Ich esse jeden Abend Eis“, sagt sie. Eis? Mit Zucker und Kalorien? „Ja, ich liebe Eis! Manchmal esse ich einen ganzen Becher auf. Wer viel Sport macht, darf sich ruhig was gönnen.“ Klingt fast zu schön, um wahr zu sein. „Vielleicht habe ich einfach Glück“, so Julia.

Mit ihrem Freund ist sie seit fünf Jahren zusammen. „Er wird ‚gezwungen‘ zum Sport, er muss immer mit, wenn ich gehe.“