

Daniela Thon reist zur WM

Von Christine Schöning

Oberursel. Für Daniela Thon gibt es im Moment nur eins: Training, Training, Training. Die 30-jährige Fitness- und Personal-Trainerin bereitet sich intensiv auf ihren nächsten Wettkampf vor. Am kommenden Samstag tritt sie in der Kategorie Aerobic bei der „Universum“, der Weltmeisterschaft der World Fitness Federation (WFF), an.

Bisher hat Daniela Thon an sechs Wettbewerben teilgenommen und jedes Mal ist sie mit einem Pokal nach Hause gekommen. Zuletzt nahm sie an den westdeutschen Meisterschaften am 14. Mai teil und belegte in der Kategorie Fitness den zweiten Platz. Auch bei den Deutschen Meisterschaften war sie erfolgreich und sicherte sich am 28. Mai als einzige Teilnehmerin in der Kategorie Fitness Aerobic die Teilnahme an der Weltmeisterschaft.

Daniela Thon wird bei der „Universum“ in Hannover einzige deutsche Starterin sein. „Der Sport müsste in den Medien viel bekannter gemacht werden“, findet sie. „Das Interesse ist eindeutig da, denn ich werde sehr oft auf das angesprochen, was ich mache und muss sehr viel erklären.“ Aufgeregt sei sie noch nicht, sagt die Oberurselerin. „Meistens kommt das ganz kurz vor dem Wettkampf, wenn ich raus auf die Bühne muss und die anderen Mädchen vorher gesehen habe“, gesteht sie. Dann liegen zwei Runden vor ihr, in denen sie sich gegen die anderen Kandidatinnen behaupten muss.

„Als Erstes kommt die Vergleichsrunde, bei der alle Mädchen nebeneinander stehen müssen“, erklärt Daniela Thon. „Die Jury begutachtet und vergleicht den Körperbau der Mädchen. Dabei kommt es auf Symmetrie, die Muskulatur, und Harmonie des gesamten Körpers an.“ In Runde zwei wird es dann spannend, denn die Frauen müssen ihr 90 Sekunden langes Kürprogramm vorführen. Bewertet werden Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. „90 Sekunden können ganz schön lange sein, denn man muss die Kür so gestalten, dass die Zuschauer auch wirklich hingucken und gespannt sind, was als Nächstes kommt“, weiß die Fitness-Trainerin.

Die Choreografie für ihren Auftritt hat sie selbst zusammengestellt.



Holte sich bei den Deutschen Meisterschaften in der Kategorie Fitness Aerobic den Pokal: die Fitness-Trainerin Daniela Thon. **Repro: tz**

Zu „Let's Get Loud“ von Jennifer Lopez wird sie in einem farbenfrohen Fransenkostüm über die Bühne wirbeln.

„Ich möchte in meiner Kür das Sommer-Sonne-Gute-Laune-Feeling rüberbringen.“ Auch sportlich gesehen ist ihr Programm sehr reichhaltig. „Ich werde Liegestützen machen, Rad schlagen, ein Spagat wird vorkommen und ein so ge-

nannter Standspagat, bei dem ein Bein bis an den Kopf herangezogen wird. Zum guten Schluss dann noch ein Sprung“, beschreibt Daniela Thon ihre Kür.

Bis zu ihrem großen Auftritt lebt Daniela Thon Diät und bereitet sich mental auf den Wettkampf vor. Und wer weiß, vielleicht wird sie bei ihrer Rückkehr wieder einen Pokal im Gepäck haben.