

Robert Kratky packt's an: Sieben Kilo bis April runter!

Ö3-Moderator Robert Kratky plant Gewichtsverlust und spricht über seine Fitnessziele für 2025. Erfahrt mehr über seine Tipps und Privatsphäre.

Salzburg, Österreich - Ö3-Wecker-Moderator Robert Kratky (51) hat einen klaren Plan: Der Jahreswechsel ist für ihn nicht nur ein Zeitpunkt für gute Vorsätze, sondern auch ein Signal, seine Fitness zu verbessern. In einer Instagram-Q&A erklärte er, dass er derzeit 94,5 Kilo wiegt und bis April sieben Kilo verlieren möchte. Kratky plant, regelmäßig morgens zu trainieren und seine Ernährung zu optimieren. „Ganz easy“, sagt er optimistisch, während er Liegestütze macht. Trotz Schwierigkeiten mit seinem Schlafrhythmus zeigt er sich entschlossen, wieder in Form zu kommen. Außerdem bestätigte er, dass sein Vertrag bei Ö3 Ende 2026 ausläuft und er nicht plant, diesen zu verlängern.

Kratkys geheime Freundin

Ein weiteres Geheimnis umgibt Kratkys Privatleben, insbesondere seine Freundin. Er hat sich bisher sehr bedeckt gehalten und zeigt auf Social Media lediglich ihre Katzen. Kürzlich gab er jedoch in einer Story einige Einblicke preis – allerdings unterlegt mit Musik, sodass seine Worte nicht zu hören sind. Auf die Frage nach Nachhaltigkeit erklärte er, dass er von seiner Partnerin lerne, was gut und was schlecht ist, nachdem er in seiner Jugend weniger darauf geachtet habe. Damit scheint er nicht nur persönlich, sondern auch in Bezug auf Umweltbewusstsein Fortschritte zu machen.

Mit der bevorstehenden Silvesternacht können sich die Fans auch auf schöne Traditionen freuen. Wie **Frau im Leben berichtete**, wird es ein unterhaltsames Quiz rund um Silvester geben, das die Leser dazu einlädt, ihr Wissen über Bräuche, den berühmten TV-Klassiker „Dinner for one“ und weitere Traditionen zu testen. Von der Frage, seit wann der Jahreswechsel in der heutigen Form gefeiert wird, bis hin zu den zahlreichen Bräuchen weltweit bietet das Quiz eine amüsante Möglichkeit, sich auf den Jahreswechsel vorzubereiten. Ob Trauben essen in Spanien oder das Backen von Glücksbrötchen in Griechenland – die verschiedenen Traditionen sind eine Feier des neuen Jahres und heben den guten Geist dieser besonderen Nacht hervor.

Details	
Ort	Salzburg, Österreich
Quellen	<ul style="list-style-type: none">• www.heute.at• www.frau-im-leben.com

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at