

Andreas Gabalier: So bleibt der Volks-Rock'n'Roller in Topform!

Andreas Gabalier, 40, begeistert mit Fitness und Training. Sein Vorbild ist Tina Turner. Er bleibt aktiv in Sport und Musik.



Kitzbühel, Österreich - Andreas Gabalier, der 40-jährige österreichische Volks-Rock'n'Roller, beeindruckt nicht nur mit seiner Musik, sondern auch mit seinem ausgefeilten Fitnessprogramm. Um für seine mitreißenden Bühnenshows optimal in Form zu bleiben, hat er sich eine „Kraftkammer“ zu Hause eingerichtet. Seine Trainingsroutine ist umfassend; er trainiert mindestens einmal pro Woche und sorgt dafür, das ganze Jahr über in Topform zu bleiben.

Gabalier ist nicht nur ein leidenschaftlicher Musiker, sondern auch ein sportlich aktiver Mensch. Regelmäßig finden sich in seinen Instagram-Posts Einblicke in sein Hanteltraining, bei dem er Fortschritte mit motivierenden Sprüchen wie „Nicht

aufgeben“ und „pump it up“ dokumentiert. Seine hart erarbeiteten Erfolge sorgen für Begeisterung unter seinen Fans und zeigen, dass Gabalier großen Wert auf seinen muskulösen Körperbau legt.

Ein Vorbild und Freund

Über die Jahre hat Gabalier eine bemerkenswerte Freundschaft mit Arnold Schwarzenegger, 72, aufgebaut. Diese Beziehung trägt zu seiner Sportmotivation bei, da die beiden nicht nur gemeinsam im Gold's Gym in Kalifornien trainieren, sondern auch einen Rap-Song zusammen aufgenommen haben. Die beiden sehen sich zwei- bis dreimal im Jahr und teilen gemeinsame sportliche Erlebnisse.

Für Gabalier steht Motivation im Sport im Vordergrund. Dabei unterscheidet man zwischen intrinsischer und extrinsischer Motivation. Erstere beruht auf persönlichem Antrieb und Freude, während letztere durch äußere Anreize wie Anerkennung gefördert wird. Um seine Fitnessziele zu erreichen, setzt Gabalier auf einen Mix dieser Motivationsarten. Wie aus einem Artikel der Deutschen Sportakademie hervorgeht, ist eine Balance zwischen beiden Formen essenziell, um langfristig erfolgreich im Sport zu sein.

Leben mit Leidenschaft

Abseits des Fitnessstudios widmet sich Gabalier auch sportlichen Aktivitäten in der Natur. Wenn es Zeit und Wetter zulassen, zieht es ihn in die Berge. Diese Naturverbundenheit spiegelt seine insgesamt aktive und gesunde Lebensweise wider. Zudem ist er ein leidenschaftlicher Fan des Fußballvereins Sturm Graz und interessiert sich für andere Sportarten wie Eishockey, Skisport und Formel 1.

Ein weiterer Aspekt, der Gabalier motiviert, ist seine Begeisterung für die Musiklegenden Tina Turner und Bryan Adams. Turner gilt für ihn als das größte Vorbild, und Gabalier

hätte liebend gern mit ihr auf der Bühne gestanden. Seine Bilder und Videos, die sein Training zeigen, den sportlichen Lebensstil und seine musikalischen Ambitionen, inspirieren viele und heben die Wichtigkeit von Sport und Fitness in seinem Leben hervor.

In Anbetracht seiner öffentlichen Auftritte und der Auswirkungen der Corona-Pandemie auf seine Konzerte, die im vergangenen Jahr in Kitzbühel und München geplant waren, hat Gabalier stets das Ziel, für seine weiblichen Fans in Form zu bleiben. Die gute Vernetzung mit seiner Zeitgenossen und die kontinuierliche Arbeit an sich selbst bestätigen, dass Gabalier ein vorbildlicher Lebensstil und eine unermüdliche Passion für Musik und Sport verbindet.

oe24.at berichtet, dass Gabalier regelmäßig trainiert und viel Wert auf Fitness legt. Zudem hebt **bunte.de** hervor, dass seine Freundschaft mit Arnold Schwarzenegger ihn in seiner Fitness motiviert. Für mehr Informationen zur Sportmotivation und zu Strategien, diese zu steigern, kann **deutschessportakademie.de** konsultiert werden.

Details	
Ort	Kitzbühel, Österreich
Quellen	• www.oe24.at • www.bunte.de • www.deutschessportakademie.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at