

Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „CDL“ vom 9. März 2025 20:14

[Zitat von Maylin85](#)

Du verbrennst 4000 Kalorien täglich? ☐☐ Was ist das denn für ein Sport? Meine Fitnessuhr (ich weiß, sind alle nicht genau, dennoch...) rechnet mir für 6 km joggen ca. 420 Kalorien an. Krafttraining verbrennt sicherlich mehr, aber 4000 klingt irre viel. Was immer das ist, vielleicht sollte ich das auch mal probieren ☐☐

Viel Krafttraining (bestimmte Übungen täglich, plus HIIT 2-3x wöchentlich), Joggen 2-3x wöchentlich, einmal wöchentlich Aquaboxing 60min plus Schwimmen, täglich bergauf- bergab mit dem Hund 2h im flotten Tempo (auch als Walken bekannt), Gartenarbeit bei mir zuhause und im großen Familiengarten, Bewegung bei der Arbeit (sitze eigentlich nie), sehr viele Treppen täglich, Auto aus Prinzip immer deutlich weiter weg parken als nötig oder möglich, damit ich noch flott irgendwo hinlaufen kann (muss/darf)... Die Mischung macht es letztlich in der Summe. Das hat sich aber wirklich erst nach und nach gesteigert. Als ich nach vier Jahren Komplettpause wieder angefangen habe mit dem Sport habe ich erst einmal einfach nur ein paar Monate lang schrittweise die Spaziergänge mit meinem Hund verlängert und von der Streckenführung her erschwert. Inzwischen baue ich einfach ständig irgendwo Kniebeugen ein o.ä., weil ich merke, dass es mir umso besser geht körperlich und mental, je mehr Sport und Bewegung ich in meinen Tag integriere.