

Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „CDL“ vom 9. März 2025 21:05

[Zitat von s3g4](#)

Auf 4000kcal kommt man schnell, wenn man groß ist, sich einigermaßen viel bewegt und viel Masse(besonders Muskelmasse) hat.

Ausdauersport ist fürs abnehmen eh nicht besonders geeignet. Fürs Herz-Kreislauf-System allerdings prima.

Ja, vor allem das Krafttraining ist megagut fürs Abnehmen, weil wenig Zeiteinsatz bei maximalem Körpereinsatz schon viel bringt an verbrannten Kalorien, kontinuierlichem Muskelaufbau, Shaping und nicht zuletzt auch guter Laune dank haufenweisen Endorphinen. Fitnessstudio ist für den Muskelaufbau besser für mich, Eigengewichtübungen an den Joggingtagen machen mich- da ich dabei in der freien Natur mit Hund unterwegs bin- aber noch ein bisserl glücklicher.

War letztlich aber sehr positiv überrascht, als die Trainerin vor ein paar Wochen meine tägliche und wöchentliche Bewegung hochgerechnet hat und auf einen aktuellen Leistungsumsatz von 3600-3800kcal täglich kam. Dass es inzwischen so viel ist hatte ich nicht erwartet, gerade weil ich zu Beginn meine Abnehmreise echte Schwierigkeiten hatte abzunehmen und immer wieder ganz schön gefrustet war.