

# **Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?**

**Beitrag von „Quittengelee“ vom 9. März 2025 23:55**

## Zitat von Dr. Rakete

Kraftsport verbrennt nicht mehr eher weniger Kalorien als Ausdauersport.

Es ist viel weniger Muskelmasse beteiligt, die Pausen zwischen den Sätzen, die Wechsel zwischen den Geräten usw.

siehe z.B. hier

<https://www.sportunterricht.ch/Theorie/Energi...enverbrauch.php>

Muskelmasse verbraucht aber mehr Energie, dadurch verbrennt man auch Tage nach dem Kraftsport noch Kalorien.