

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.