

# Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „Kapa“ vom 10. März 2025 15:30

[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 ☐☐

Je nach dem wie schnell du joggst:

Bei 6km sagt meine garmin bei unterschiedlichem Tempo unterschiedliche kcal an.

Wenn ich zB die 8km mit 10x400m Sprints mit ner pace von 04:00 laufe (mit je 200m Tempo 6:30 pace dazwischen) komm ich auf über 800kcal, wenn ich die 8km aber entspannt mit ner pace von 7:30 mache bin ich bei 440.

Wenn ich zwischendurch jeden KM mit je 20 burpees/kniebeugen/Ausfallschritte/Liegestütze garniere bin ich bei ca 700kcal bei ner pace von 7:00.

Je nach Gewicht und Belastung ändert sich das halt ganz gut.

Bei Longruns komm ich fix auf insgesamt 2-3000kcal extra zu meinem eigentlichen Grundbedarf (letzter Langlauf laut garmin: 5100kcal oben drauf, waren aber auch 60km).