

# Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

**Beitrag von „chilipaprika“ vom 10. März 2025 15:53**

Wobei es bei Garmin (sicher alle Uhren) auch mit Vorsicht zu genießen ist.

Wenn ich zum Beispiel denselben Workout als Cardio oder als Kraft speichere, kriege ich unterschiedliche Werte.

Bei Kraft/Cardio bin ich immer vorsichtig, aber es geht eh nicht um die einzelnen Kalorien.

Beim Joggen gibt es eine Formel mit der Kilometeranzahl (Kalorienzahl pro Kilo \*10, also 10 Kilometer 600kcl bei 60kilos), egal wie schnell, da richte ich mich grob, ist für den Hobbybereich sicher passend, nicht jede\*r macht Burpees mit Gewichtsweste alle 500 Meter



Hauptsache Bewegung, die eine\*n glücklich macht.