

# Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „s3g4“ vom 10. März 2025 16:04

[Zitat von chilipaprika](#)

Wobei es bei Garmin (sicher alles 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.

Um richtig sicher zu sein geht es nur mit CO2-Messung. Naja beim Training aber auch irgendwie unpraktisch 😊 Was die Tracker so messen ist aber eigentlich als grobe Richtung völlig ausreichend.