

# Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „CDL“ vom 10. März 2025 17:45

[Zitat von chilipaprika](#)

Chili, die Stabi-Übungen machen müsste, damit sie nicht wie ein Pudding läuft und eine Verletzung einführt.

Einbeinige Kniebeugen sind ziemlich gut dafür oder Übungen auf dem Wackelbrett (so eines gibt es bei uns Outdoor beim Waldparcours), Flamingo- Stand zwischendurch trainiert ebenfalls Grundstabilität der Gelenke.

Habe zu Beginn meines Trainings sehr viel in meine Kniegelenke investieren müssen an Übungszeit, weil das eine Knie immer wieder unter mir weggeknickt ist infolge instabiler Gelenke. Inzwischen ist das komplett weg, weil die gekräftigte umliegende Muskulatur das Gelenk stützt.