

Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „CDL“ vom 10. März 2025 20:31

[Zitat von Quittengelee](#)

[CDL](#) Unser Hund ist so gemächlich, da muss ich oft auf sie warten und bei Kniebeugen und co fängt sie an, im Gebüsch nach Unappetitlichem zu fahnden... Die ist also keine Hilfe in puncto intensives Training 😊

Kraftraum mag ich auch, ist aber halt nicht wirklich anstrengend.

Ok, verstehe. Nachdem meine Hündin eher Typ „wilde Hummel“ ist im Freien, findet sie Mitjoggen richtig super, Wandern klasse (wäre das was für deinen Hund? Ist zumindest langsamer..) und ~~ist~~ lässt sich meist auf kurzen Ruf davon abhalten Unappetitlichkeiten zu suchen und freudig zu entdecken.

Krafttraining, wenn dir das Spaß macht, vielleicht anders gestalten als bislang, damit es anstrengender wird. Ich mache im Fitnessstudio nur einen Satz, der aber so vom Gewicht und der Umsetzung her ausgeführt wird, dass ich die jeweilige Muskelgruppe(n) damit innerhalb kürzester Zeit maximal belastet und ermüdet habe. Das ist extrem effektiv. Auch nach dem Krafttraining spüre ich noch 1-2 Tage lang, wie vor allem die großen Muskelgruppen besonders intensiv aktiviert und warm sind. Der Kraftzuwachs ist sehr deutlich mit dieser Trainingsform, genauso wie der Shapingeffekt.

(Bei den Eigengewichtübungen Outdoor mache ich immer zwei bis drei Sätze, bei den Indoorübungen, die ich immer mal wieder zwischendurch am Tag einbaue sind das halt mal 2min hier und 2 min da.)