

# Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „Kapa“ vom 11. März 2025 00:44

## Zitat von Quittengelee

Ich mache immer mal Kurse mit, wo man vom ~~Drill~~Drillinstructor der Sportstudentin an seine Grenzen gebracht wird. Alleine halte ich sowas aber nie durch, auch wenn ich es mir fest vornehme.

Gibt's da einen Trick? Schreibt ihr euch richtige Trainingspläne?

Ich hab ne Freundin aus meiner sportgruppe die Sportwissenschaften studiert hat und bei meinem Plan regelmäßig drüber schaut, ihre Spezialität ist das Laufen. Dazu noch einen Freund der Personal Trainer ist + einen Freund der ein eigenes Fitnessstudio hat und speziell für Hyrox Leute trainiert. Die haben da immer eine schöne Idee wie ich so richtig am .... Bin.

Ich hasse burpees einfach, sie helfen aber sich recht gut um schnell zu verzweifeln und zu weinen ☹☹

Ansonsten schreib ich in der Regel selbst Pläne, hab aber seit einiger Zeit auch mit ChatGPT ergänzt, das hilft ganz gut für neuen Input (es hat zB erkannt das ich als Flachlandtiroler Bergtrainings brauchen könnte und mir entsprechend tolle Alternativen aufgezeigt. Nutz das seit ca 4 Monaten und meine gesamte Pace und gefühlte Anstrengung sind noch mal ordentlich besser geworden. In Ergänzung mit so einigen Fortbildungen (bin Trainer C + hab zwei verschiedene Zertifikate als Fitnesstrainer die ich regelmäßig auffrische aber nur für mein eines Standbein nutze) ist das einiges wert.

Bin aber jedes Mal erstaunt wenn meine beiden Fitnesstrainerfreunde wieder einen Weg finden mich platt zu machen. Die sind da zu mindestens Krafttechnisch noch mal anders unterwegs. Dafür bin ich im endurance-Bereich Weit hartnäckiger als die beiden. Wenn ich 100km mit 30kg Gepäck höre geht mir das Herz auf und der Kopf meint das klingt nach Spaß bei nem 24h cut off☹☹

Großer und einziger Tipp: machen! Komfortzone regelmäßig ein wenig verschieben, wir können körperlich sehr viel mehr als wir uns zutrauen und sind eigentlich sogar anatomisch als Hetzjäger konzipiert...:als Buchtipp: Born to run.