

# Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „Kapa“ vom 11. März 2025 00:48

## Zitat von Meer

Ich habe mich vor knapp vier Monaten für ein Fitnessstudio mit einem Kraftcircle entschieden der mit Aufwärmen nur ca. 30 min dauert. Das bekomme ich zeitlich untergebracht. Inzwischen habe ich da eine ganz gute Routine aufgebaut und schaffe es auch 2-3 mal die Woche dorthin. Wenn ich mehr Zeit habe und Lust hänge ich noch Cardio dran.

Es dauert, aber ganz langsam bewegt sich was.

An der Ernährung kann ich glaub nicht mehr soviel schrauben, außer manche Sünden irgendwie in den Griff zu bekommen.

Dran bleiben! Find ich gut.

Bei der Ernährung kann ich noch super schrauben.....rutschte knapp an der 10% Risikogruppe vorbei die man unserem Berufsstand nachsagt und hab mich vor 8 Monaten (fast, ausnahmen sind die zwei Whiskyabende im Jahr mit meinen beiden besten Menschen) komplett trocken gelegt....erstaunlich wie schnell man dann da reinrutscht.