

# Verbeamtung trotz Übergewicht? Gehalt ohne Verbeamtung?

Beitrag von „Finnegans Wake“ vom 11. März 2025 20:40

## Zitat von Quittengelee

Ich mache immer mal Kurse mit, wo man vom ~~Drill~~Drill instructor 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?

Interessanterweise schaffe ich zuhause überhaupt kein Training durchzuhalten. Da helfen auch die Tools und schlaun Bücher nix. Im Fitnessstudio (also mit Sachen packen(!) Haus verlassen(!) etc.) funktioniert das. Seltsam. Hörbuch auf dem Ohr, Trainingsplan in der App und einfach strukturiertes Training mit 9 Geräten. Und nein: Kein Freihantel! Das wird kompliziert und ich höre auf.

Was auch geht: Von April bis September 1-2 mal die Woche abends radfahren.