

## Fragerunde



- **Wie lange bist du im Verein?** über 30 J.
- **Was gefällt dir am Verein am meisten?** die netten Trainer und Trainerinnen die ich hier entdeckt habe.
- **Kannst dich vielleicht noch an deinen Lieblingsmoment erinnern?** als ich nach 10 Jahren wieder angefangen habe und seitdem aktiv dabei bin. **Sanja 34 J.**
- **Was gefällt dir an unserem Verein besonders gut?** Der weg hierher ist ganz kurz.
- **Was bedeutet der Verein für dich persönlich?** Viele Angebote im Sportbereich, die man nutzen kann.
- **Was wünschst du dir für die Zukunft unseres Vereins?** Dass es so bleibt. **Lippert 80 J.**

**Wir suchen dich!**  
Badminton Trainer  
(m/w/d)

- Für Jugendliche/Erwachsene Gruppe
- Samstags 11:00 - 13:00 Uhr.
- neuen Halle der Hebbelschule

Melde dich per Mail:  
info@kieler-tb.de

Kieler Turnerbund Brunswik von 1898 e.V. Breiter Weg 11 24105 Kiel

**wir suchen dich**

**TISCHTENNIS TRAINER!**

- Wir suchen Trainerunterstützung für unsere Tischtennis Jugend
- 17:30 - 19 Uhr
- in der Hardenberghalle

Melde dich bei uns  
info@kieler-tb.de



Foto: Nia H.

## 10.000-Schritte-Regel ist ein Mythos oder nicht?

Neuere Studien zeigen, dass bereits 7.000 bis 8.000 Schritte täglich signifikante gesundheitliche Vorteile bringen und das Risiko für vorzeitigen Tod, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Depressionen senken, wobei der größte Nutzen bereits ab 7.000 Schritten erreicht wird, aber auch mehr Schritte vorteilhaft sein können. Die Zahl basiert nicht auf medizinischen Studien, sondern

auf einem Marketing-Slogan. Die 10.000-Schritte-Regel ist ein Mythos, der aus einer japanischen Marketingkampagne stammt, aber keine reine Lüge; Sie müssen die 10.000 Schritte nicht zwingend erreichen. Der Fokus sollte auf regelmäßiger Bewegung liegen, und bereits ein moderater Anstieg der täglichen Schritte (z. B. auf 7.000-8.000) bietet erhebliche gesundheitliche Vorteile.

## Wusstest du, dass..

**Kiel.** Ein einschneidendes Erlebnis war mit Sicherheit der Abriss des alten Vereinsheims in der Schauenburgerstraße im Jahre 2006, welches einem Wohngebäudetrakt weichen musste. Genauso wie die Turnhalle der Gerhardschule und die Suche nach einer neuen Bleibe, in die wir 2006 ziehen konnten. Der alte Vorstand mit Hans Jürgen Green und Ernst Otto Rathleff hat sich massiv mit viel Zeit und Engagement dafür eingesetzt, da sie Stein auf Stein das alte Vereinsheim geschaffen hatten. Es gab verschiedene angedachte neue Standorte, u.a. in der Wik.

Wir denken aber mittlerweile, dass wir einen besseren Ort, mit Anbindung an die Gelehrten-Schule, nicht hätten finden können. Hier haben wir einen tollen Platz gefunden, um unseren Sport und unsere Werte zu leben...

