



## Gemeinsame Pressemitteilung

**Der AOK-Business.Run Kiel startet am 29. Mai:  
Es gilt: Raus aus dem Büro, Auto, LKW oder der Werkstatt –  
rein in die Laufschuhe**

Kiel (01.02.2024). Die Vorbereitungen für den Business.Run Kiel 2024 laufen auf Hochtouren. Und die Vorfreude bei den beiden Kooperationspartnern, ZIPPEL'S Läuferwelt als Veranstalter und die AOK NordWest als Gesundheitspartner, steigt täglich. Der ‚AOK-Business.Run Kiel‘ startet in diesem Jahr am Mittwoch, 29. Mai. Wenn der Lauf um 18 Uhr vor dem Landtag im Düsternbrooker Weg startet, werden voraussichtlich mehr als 4.000 Läuferinnen und Läufer aus etwa 250 Firmen dabei sein. „Der AOK-Business.Run ist eine echte Erfolgsgeschichte. Das bestätigen die steigende Zahl der Anmeldungen und die positiven Rückmeldungen, die wir zur Veranstaltung bekommen“, sagt Paul Ziplinsky, Geschäftsführer von ZIPPEL'S Läuferwelt. Anmeldungen sind ab sofort online unter [www.businessrun-zippels.de](http://www.businessrun-zippels.de) möglich.

Als besonderes Laufevent in der Landeshauptstadt Kiel richtet sich dieser Lauf vor allem an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter von Firmen, Behörden, Vereinen oder sonstigen Organisationen. Erfahrungsgemäß kann der Firmenlauf gerade in der Vorbereitungsphase in den Unternehmen neue Kräfte und Initiativen freisetzen. In diesem Jahr heißt das Motto: „Raus aus dem Büro, Auto, LKW oder der Werkstatt – rein in die Laufschuhe“. Erneut eine gute Gelegenheit, gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen für die eigene Gesundheit und Fitness zu trainieren.

Sowohl für Hobbysportler als auch für Laufanfänger ist die 4,5 Kilometer lange Laufstrecke geeignet, wenn sie sich am 29. Mai dieser Herausforderung stellen wollen. Teamgeist und die gemeinsame Teilnahme sind jedoch wichtiger als gelaufene Zeiten. „Mit dem AOK-Business.Run Kiel möchten wir die Menschen zu einem gesünderen Lebensstil motivieren. Gerade für Arbeitnehmende, die eine sitzende Tätigkeit haben, ist das gemeinsame Training eine gute Gelegenheit, wieder mehr in Bewegung zu kommen. Firmen und Arbeitgeber profitieren ebenfalls, wenn ihre Mitarbeitenden beweglicher und gesünder sind“, sagt **AOK-Landesdirektorin Iris Kröner**.



### **21 Minuten Bewegung sind ein guter Anfang**

Ausdauerndes Sitzen gilt als Risikofaktor für die Entstehung von Erkrankungen. Insbesondere erhöhte Sitzzeiten in Kombination mit geringer körperlicher Aktivität scheinen negative Folgen für die Gesundheit zu haben. Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland hält sich nicht an die Bewegungsempfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO), wie eine forsa-Umfrage im Auftrag der AOK herausgefunden hat. Die WHO empfiehlt mindestens 21 Minuten Bewegung täglich (bzw. 150 Minuten wöchentlich) in moderater Anstrengung. „Um etwas für die Gesundheit zu tun, muss es also nicht gleich ein Marathon sein. Jede Minute mehr Bewegung zählt. Da ist der AOK-Business.Run genau richtig“, betont **AOK-Landesdirektorin Iris Kröner** die Wichtigkeit von ausreichender Bewegung für ein gesundes Leben.

Ein sportliches Großereignis wie der AOK-Business.Run Kiel braucht neben der Leidenschaft für das Laufen eine professionelle Organisation. Die Experten von ZIPPEL'S Läuferwelt führen landesweit seit vielen Jahren erfolgreich große Laufsportveranstaltungen durch. „Wir empfehlen eine frühe Anmeldung für den Lauf. Der Vorteil für die teilnehmenden Firmen und ihre Mitarbeitenden: Sie profitieren von einer guten und ausreichend langen Vorbereitung, die wir auch gern mit unseren Laufspezialisten unterstützen“, so **Paul Ziplinsky**. Die Strecke verläuft als Rundkurs entlang der Kiellinie. Veranstaltungsort ist wie in den Vorjahren die Reventlouwiese.

Ein Lauf-Team beim AOK-Business.Run muss aus mindestens vier Teilnehmenden einer Firma bestehen, um in die Firmenwertung zu kommen, denn die vier schnellsten Einzelzeiten werden zu einer Gesamtzeit addiert. Natürlich können auch kleine Firmen mit weniger als vier Mitarbeitenden teilnehmen. Deren Laufzeiten werden dann in den Einzelwertungen abgebildet.

Wertungen wird es in verschiedenen Kategorien geben. Die Teamwertung erfolgt in zwei Kategorien: ‚Gesamtwertung‘ und ‚Frauenteam‘. Außerdem werden in der Einzelwertung die schnellsten Männer und Frauen geehrt. Eine Sonderwertung gibt's für die ‚größten Teams‘ und das ‚originellste Outfit‘ wird ebenfalls bewertet.



Und für diejenigen, die ihre Leistung dennoch messen möchten, wird es online Ergebnislisten mit den entsprechenden Zeiten geben. Und auch wer nicht selbst läuft, sollte auf jeden Fall zum AOK-Business.Run Kiel kommen, um Arbeitskollegen oder Familienmitglieder lautstark zu unterstützen und einfach Spaß zu haben.

**Ihr Gesprächspartner:**

Jens Kuschel, Pressesprecher  
AOK NordWest – Die Gesundheitskasse.  
Edisonstraße 70, 24145 Kiel  
Telefon: 0800 2655-505528  
E-Mail: [presse@nw.aok.de](mailto:presse@nw.aok.de)

