



Gemeinsame Pressemitteilung

**Der ‚AOK-Business.Run Kiel‘ startet am 7. Mai 2025:
Tausche Business Schuhe gegen Laufschuhe
Gemeinsam Laufen und laufend etwas für die eigene Gesundheit tun**

Kiel (20.12.2024). Zur weihnachtlichen Vorfreude kommt bei den beiden Kooperationspartnern, ZIPPEL'S Läuferwelt als Veranstalter und die AOK NordWest als Gesundheitspartner, die Vorfreude auf den nächsten AOK-Business.Run 2025 in Kiel. Dieser startet im nächsten Jahr bereits am **Mittwoch, 7. Mai**. Die Teilnahme und gemeinsame Trainingstermine können somit schon unterm Weihnachtsbaum, spätestens nach den Feiertagen im Januar abgesprochen werden. Wenn der Lauf um 18 Uhr vor dem Landtag im **Düsternbrooker Weg** startet, werden hoffentlich erneut mehr als 5.000 Läuferinnen und Läufer aus vielen Unternehmen in Kiel und Umgebung dabei sein. „Wir freuen uns, dass viele Mitarbeitende, Chefs, Kolleginnen und Kollegen schon auf den Termin und die Freischaltung des Anmeldeportals warten, um beim AOK-Business.Run in Kiel dabei zu sein. Die Laufstrecke eignet sich gut als Einstieg, viele Teilnehmende sind regelmäßig dabei. Und genauso soll es sein“, sagt Paul Ziplinsky, **Geschäftsführer von ZIPPEL'S Läuferwelt**. **Anmeldungen sind ab sofort online unter www.businessrun-zippels.de möglich.**

Als besonderes Laufevent in der Landeshauptstadt Kiel richtet sich dieser Lauf vor allem an die Mitarbeitenden 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: ‚Tausche Business Schuhe gegen Laufschuhe‘. Eine gute Gelegenheit, gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen aktiv zu werden und laufend etwas für die eigene Gesundheit und Fitness zu tun.

Guter Einstieg für Laufanfänger

Für Hobbysportler und Laufanfänger ist die 4,5 Kilometer lange Laufstrecke besonders gut geeignet, wenn sie sich am 7. Mai dieser Herausforderung stellen wollen. Dabei sind Teamgeist und die gemeinsame Teilnahme wichtiger als gelaufene Bestzeiten. „Mit dem ‚AOK-Business.Run Kiel‘ möchten wir die Menschen



zu mehr Aktivität motivieren. Gerade für Arbeitnehmende mit sitzender Tätigkeit, zählt jeder Schritt, um sich täglich mehr zu bewegen. Und für alle zählt die gemeinsame Zeit und der Spaß, der dabei möglich ist. Firmen und Arbeitgeber profitieren ganz sicher davon, wenn ihre Mitarbeitenden fitter und beweglicher sind“, sagt AOK-Landesdirektorin Iris Kröner.

Firmen in Bewegung

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. Bewegungsmangel wirkt sich nachweislich auf die Gesundheit aus, regelmäßige Bewegung hat umgekehrt eine positive Wirkung: Körperliche Aktivität erhöht die Ausgeglichenheit und Entspannung. „Die Teilnahme am ‚AOK-Business.Run Kiel‘ bietet daher eine gute Gelegenheit, die eigene Fitness zu stärken. Um die Strecke laufen zu können, ist regelmäßiges Training wichtig. Und beim gemeinsamen Laufen sinkt die Gefahr, sich dabei zu überfordern. Zudem steht der Spaß mit den Kolleginnen und Kollegen im Vordergrund“, betont AOK-Landesdirektorin Iris Kröner.

Professionelle Organisation

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. „Für eine gute und ausreichend lange Vorbereitung empfehlen wir eine frühe Anmeldung für den Lauf. Wir unterstützen Firmen und Neueinsteiger auch gern mit unseren Laufspezialisten“, so Paul Ziplinsky.

Im nächsten Jahr wird es erstmalig zwei zeitversetzte Startzeiten geben: Um 18 Uhr startet das erste Läuferfeld und um 18:30 Uhr das zweite. Das erhöht den Laufgenuss für alle Läuferinnen und Läufer von Beginn an. Die Strecke verläuft als Rundkurs entlang der Kiellinie. Veranstaltungsort ist wie in den Vorjahren die Reventlouwiese.

Lauf-Teams und Wertungen

Ein Lauf-Team beim ‚AOK-Business.Run Kiel‘ 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‘. Eine Sonderwertung gibt es für die ‚größten Teams‘, das ‚originellste Outfit‘ wird ebenfalls bewertet. Und für diejenigen, die ihre persönliche 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

