

Gemeinsame Pressemitteilung

Der AOK-Business.Run Kiel startet am 24. Mai: Laufen für das Betriebsklima und die eigene Gesundheit

Kiel (27.01.2023). Der Countdown für den Business.Run Kiel 2023 läuft bereits und die Vorfreude der beiden Kooperationspartner, Zippel's Läuferwelt als Veranstalter und die AOK NordWest als Gesundheitspartner, ist groß. Der ‚AOK-Business.Run Kiel‘ startet in diesem Jahr am Mittwoch, den 24. Mai. Wenn der Startschuss um 18 Uhr vor dem Landtag im Düsternbrooker Weg fällt, werden voraussichtlich mehr als 3.000 Läuferinnen und Läufer aus etwa 240 Firmen dabei sein. „Wir freuen uns auf ein tolles Laufevent und darauf, dass alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer motiviert und mit viel Spaß und Teamgeist starten“, sagt Paul Ziplinsky, Assistent der Geschäftsführung von Zippel's Läuferwelt. Anmeldungen sind ab sofort online unter www.businessrun-kiel.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 freisetzen. Es gilt das Motto: „Laufen für das Betriebsklima“ und gemeinsam mit den Kolleginnen und Kollegen gleichzeitig auch für die eigene Gesundheit trainieren.

Die 4,5 Kilometer lange Laufstrecke ist sowohl für Hobbysportler als auch für Laufanfänger geeignet, die sich am 24. Mai gemeinsam dieser Herausforderung stellen wollen. „Besonders für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, die im Homeoffice arbeiten, ist das gemeinsame Training eine gute Gelegenheit, laufend persönlichen Kontakt zu ihren Kolleginnen und Kollegen zu halten. Und die Firmen im Norden können etwas für die Gesundheit ihrer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tun und ein positives Betriebsklima fördern“, sagt **AOK-Landesdirektorin Iris Kröner**.

Zu viel Sitzen bei der Arbeit

Ausdauerndes Sitzen gilt inzwischen als ein Risikofaktor für die Entstehung von Erkrankungen. Insbesondere erhöhte Sitzzeiten in Kombination mit geringer körperlicher Aktivität scheinen negative Folgen für die Gesundheit zu haben.

Eine aktuelle Studie des Robert-Koch-Instituts (RKI) zeigt, dass 16,7 Prozent der Frauen und 22,3 Prozent der Männer für mindestens acht Stunden am Tag sitzen. Männer dabei häufiger als Frauen. Dazu kommt, dass etwa ein Fünftel der Erwachsenen in Deutschland mindestens vier Stunden am Tag sitzt und auch in der Freizeit keine körperliche Aktivität ausübt und somit keinen körperlichen Ausgleich zum Sitzen hat. Dem kann mit der Teilnahme am AOK-Business.Run entgegengewirkt werden. „Wer sich regelmäßig für mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft bewegt, tut nicht nur etwas für Herz, Muskeln und Gelenke, sondern kann dadurch auch die persönliche Sitz-Zeit und den Stresslevel nachweislich senken“, 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. Und empfehlen daher: „Je früher die Anmeldung für den Lauf erfolgt, umso mehr profitieren die Firmen und ihre Mitarbeiter von einer guten und ausreichend langen Vorbereitung, die wir gern mit unseren Laufspezialisten unterstützen“, so **Paul Ziplinsky**.

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. Die Strecke verläuft als Rundkurs entlang der Kiellinie, Veranstaltungsort ist wie in den Vorjahren die Reventlouwiese.

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. Wer also 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.

AOK NordWest – Die Gesundheitskasse.
Edisonstraße 70, 24145 Kiel
Telefon: 0800 2655-505528
E-Mail: presse@nw.aok.de

