



Am Sonnabend, 8. Juli, findet in den Kieler Moorteichwiesen der Mut-Lauf statt. Die Idee ist, Menschen mit und ohne Erfahrung psychischer Krisen zusammenzubringen und über Depressionen und psychische Erkrankungen zu informieren.

FOTO: JOANNA KOSOWSKA

# Mut-Lauf – Der Lauf für die Seele

**Kiel.** Am Sonnabend, 8. Juli, veranstaltet das Kieler Fenster den „Mut-Lauf“ mit großem Kinder- und Kulturprogramm in den Kieler Moorteichwiesen. Das Motto: Laufen für die seelische Gesundheit und ohne Leistungsdruck.

Nachdem im vergangenen Jahr die bundesweite Mut-Fahrradtour erfolgreich in Kiel Station gemacht hat, geht es auch in diesem Jahr um den gemeinsamen Spaß an der Bewegung. Die Idee ist, Menschen mit und ohne Erfahrung psychischer Krisen zusammen zu bringen und über Depressionen und psychische Erkrankungen zu informieren. Schirmherr der Veranstaltung ist Kiels Oberbürgermeister Dr. Ulf Kämpfer, der auch selbst am Lauf teilnehmen wird.

Vier Fallschirmspringer eröffnen mit ihrer Landung gegen 14 Uhr die Veranstaltung. Auf einem „Markt der Möglichkeiten“ gibt es Informationen rund um das Thema der seelischen Gesundheit. Dabei stellen psychosoziale Einrichtungen, Kliniken, Selbsthilfegruppen, Sportvereine und Gesundheitsunternehmen ihre Angebote vor. Dazu gibt es ein Rahmenprogramm mit Musik, Gesprächen und kulinarischen Kleinigkeiten. So tritt unter anderem ab 15 Uhr der Kieler Musiker Malte Feldmann, bekannt aus der Sendung „The Voice of Germany“ auf und unterstützt damit die Aktion.

Auf alle Kinder wartet ein buntes Programm mit vielen Aktionen, wie einer Hüpfburg, dem

Spielmobil des Arbeiter-Samariter-Bundes und weiteren Überraschungen, unter anderem von der AOK Nordwest. Ab 16.30 Uhr startet dann der Kids Mut-Lauf, der für Drei- bis Siebenjährige gedacht ist. Über 800 Meter können die jungen Teilnehmer zweimal den Sportplatz umrunden. Jedes teilnehmende Kind erhält nach dem Lauf eine Medaille.

Der Startschuss für die Erwachsenen und Jugendlichen fällt um 17.30 Uhr. Das Besondere am Mut-Lauf ist, dass für die Teilnehmer kein Leistungsdruck besteht, da auf eine Zeitmessung verzichtet wird. Die naturnahe Laufstrecke führt über zwei Kilometer durch die idyllischen Kieler Moorteichwiesen und kann innerhalb von maximal zwei Stunden beliebig

oft umrundet werden. Teilnehmern kann jeder, der gerne läuft, wagt oder Rollstühle fährt. Direkt im Anschluss ab 19.30 Uhr findet für alle Teilnehmer eine Tombola anstelle einer Siegerehrung statt.

Die Online-Anmeldegebühr für den Mut-Lauf, der in Kooperation mit dem LTV Kiel-Ost durchgeführt wird, beträgt sieben Euro für Erwachsene und einen Euro für Kinder. Für eine Nachmeldegebühr von zusätzlich drei Euro ist eine Anmeldung am Veranstaltungstag bis eine Stunde vor Beginn des Laufs möglich.

➔ **Sonnabend, 8. Juli, Moorteichwiesen, Kiel. Weitere Informationen und das Anmeldeformular findet sich unter: [www.mut-lauf.de](http://www.mut-lauf.de).**