



Beim zweiten Kieler Mut-Lauf für die Entstigmatisierung von Menschen mit Depressionen und anderen seelischen Erkrankungen können alle Sportler starten, die gemeinsam ein paar Runden auf der Moorteichwiese laufen oder im Rollstuhl fahren wollen. FOTO: SEBASTIAN BURGER

Mut-Lauf Kiel startet wieder

Sportveranstaltung für alle, die Spaß an gemeinsamer Bewegung haben

KIEL. Der Kieler Mut-Lauf auf den Kieler Moorteichwiesen startet wieder. Für Sonnabend, 9. Juni, ab 13.30 Uhr, lädt das Kieler Fenster zum zweiten Mal zu dieser besonderen Laufveranstaltung für seelische Gesundheit ein. Auch diesmal geht wieder es vor allem um den gemeinsamen Spaß an der Bewegung. Teilnehmen kann jeder, der gerne läuft, walkt oder sportlich Rollstuhlfahrer ist.

Der Mut-Lauf in Kooperation mit dem LTV Kiel-Ost ist ein Lauf-Event für die Entstigmatisierung von Menschen mit Depressionen und anderen seelischen Erkrankungen. Bewegung und Sport sind neben medizinischen und therapeutischen

Maßnahmen hervorragend geeignet, präventiv zu wirken und üben einen positiven Einfluss auf psychisch wie somatisch erkrankte Menschen aus. Der Mut-Lauf möchte daher alle Menschen – egal ob mit oder ohne Erfahrung mit psychischen Krisen – ermutigen, sich sportlich zu betätigen und sich zu begegnen.

Auf alle Kinder und Familien warten viele Aktionen, wie die Hüpfburg und das Spielmobil des Arbeiter-Samariter-Bundes, Kinderschminken, die Eskimo-Trockenrolle des Kieler-Kanu-Klubs sowie weitere Überraschungen, auch von der AOK Nordwest. Um 14.45 Uhr startet der Kids-Mut-Lauf über

830 Meter für Drei- bis Siebenjährige. Jedes teilnehmende Kind erhält nach dem Lauf eine Medaille und ein kleines Präsent.

Um 15 Uhr erfolgt der Startschuss für alle Teilnehmer ab acht Jahren. Maximal zwei Stunden lang können die Läufer beliebig viele Runden mit jeweils 1555 Metern Länge durch den Park absolvieren. Es wird ohne Zeitmessung und ohne Platzierung gelaufen. Statt einer Siegerehrung nehmen alle Teilnehmer mit ihrer Startnummer automatisch an einer großen Tombola teil. Im Anschluss um etwa 17 Uhr gibt es Live-Musik von der Kieler Partytourband Coverline.

Auf dem begleitenden Markt der Möglichkeiten gibt es Infos rund um das Thema der seelischen und körperlichen Gesundheit. Psychosoziale Einrichtungen, Kliniken, Selbsthilfegruppen, Sportvereine und Gesundheitsunternehmen stellen ihre Angebote vor. Es gibt ein Bühnenprogramm mit Musik und Gesprächen sowie verschiedene kulinarische Angebote.

➔ **Online-Anmeldung bis Sonntag, 3. Juni: 5 Euro für Erwachsene, 1 Euro für Kinder. Am Veranstaltungstag sind Nachmeldungen gegen zusätzliche 3 Euro Nachmeldegebühr möglich. Weitere Infos unter www.mut-lauf.de**