



MUT-LAUF 2025

Alle Jahre wieder steht der MUT-LAUF vor der Tür! Der Lauf für seelische Gesundheit wird in Kiel zum 9. Mal ausgetragen, dieses Jahr am **Samstag den 14.06.2025**.

Auf einen Blick:

- **Wann & Wo:** Samstag 14.06.2025, Kieler Moorteichwiesen in der Johann-Meyer-Straße 20
- **Startzeiten & Musik und Tombola:**

- 13.30-19.30 Uhr: Markt der Möglichkeiten

- 15.00 Uhr: Start des Kids MUT-LAUF, 830 Meter für 3-7-Jährige

- 16.00 Uhr: Startschuss MUT-LAUF / 1,55 km Runden bis 18.00 Uhr.

Gegen 17.30 Uhr wird es Live-Musik geben und zum Ende hin erfolgt die große Tombola unter allen Läufer*innen. Veranstaltungsende um 19.30 Uhr.

- **Anmeldung zum Lauf:** Sie haben zwei Möglichkeiten sich anzumelden – einmal über das bekannte Davengo-Portal über diesen Link (<https://www.davengo.com/event/overview/9-mut-lauf-2025>). Damit verbunden ist die Veröffentlichung einer Teilnehmer*innen-Liste im Internet mit Namen, Vornamen und Geschlecht der Läufer*innen. Oder sie melden sich persönlich vor Ort im Ambulanten Zentrum an, ohne die Veröffentlichung im Internet (Alte Lübecker Chaussee 1, 24114 Kiel – Montag und Freitag 12-14 Uhr, Dienstag 10-12 & 15-17 Uhr, Mittwoch und Donnerstag 15-17 Uhr).
- **Anmeldeschluss für den Lauf:** Bis einschließlich Sonntag den 08.06.2025, begrenzte Teilnehmer*innenzahl: 350 Erwachsene, 100 Kinder
- **Startgebühren für den Lauf:** MUT-LAUF 10.- € und Kids MUT-LAUF 5.- €. Die Startgebühren werden komplett für Tombola Preise verwendet – die Startnummer ist automatisch die Losnummer.
- **Anmeldung für den Markt der Möglichkeiten:** Bis einschließlich Freitag 30. Mai 2025 – Tische/Stühle sowie Pavillon bitte selber mitbringen. Anmelden können sie sich unter: mutlauf2025@kieler-fenster.de oder unter Tel. 0431 – 64 980 50
- **Anfahrt & Parkplätze:** mit öffentlichen Verkehrsmitteln / Anreise mit ÖPNV, Haltestelle Rondeel, Linie 61, 62, 501 und 502 in Richtung Flintbek-Molfsee.
- **Anreise per PKW:** über die Johann-Meyer-Straße 20 / 24114 Kiel. Dort sind ca. 50 öffentliche Plätze zu finden. Oder beim Haus des Sports, im Winterbeker Weg 49.
- **MUT-LAUF auf [Facebook](#) und [YouTube](#).**

Worum geht es beim MUT-LAUF? Der MUT-LAUF, organisiert vom [KIELER FENSTER](#), der [AOK NordWest](#), dem [LTV Kiel-Ost](#) und der [KIBIS Selbsthilfekontaktstelle Kiel](#), ist ein Lauf-Event ohne Leistungsanspruch und Zeitmessung für die Entstigmatisierung von Menschen mit Depression und anderen psychischen Erkrankungen. Bewegung und Sport sind neben medizinischen und therapeutischen Maßnahmen hervorragend geeignet, um präventiv zu wirken und sie üben einen positiven Einfluss auf psychische wie somatische Störungen aus. Daher wollen wir mit dem MUT-LAUF Menschen mit und ohne Depressionen dazu ermutigen, sich sportlich zu betätigen und in den Kontakt mit anderen zu treten. Auch Menschen die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, sind herzlich willkommen am Lauf teilzunehmen. **Das Motto des 9. Kieler MUT-LAUF lautet: Gemeinsam statt einsam!**

Markt der Möglichkeiten: Auf dem zeitgleich stattfindenden Markt der Möglichkeiten können unter anderem sozialpsychiatrische & psychosoziale Anbieter, Selbsthilfegruppen aus verschiedenen Bereichen, psychiatrisch-psychosomatische Kliniken, Selbstvertretungen, Suchthilfeeinrichtungen, Pflegedienstleister, Gesundheitsinitiativen, Sportvereine aller Art und andere Gruppen/Institutionen ihre Angebote präsentieren. Ratsuchende können sich hier eingehend über psychische Erkrankungen und Hilfsmöglichkeiten informieren. Wie jedes Jahr wird es beim MUT-LAUF auch ein kulinarisches und musikalisches Angebot geben. Die Teilnahme am Markt der Möglichkeiten ist grundsätzlich kostenfrei. Wir freuen uns über eine Spende mit dem Verwendungszweck MUT-LAUF auf folgendes Konto: KIELER FENSTER e.V. IBAN: DE60 2109 0007 0065 0180 01, Kieler Volksbank EG.

Ein großer Dank geht an die [AOK NORDWEST](#), ohne deren großzügige finanzielle Unterstützung diese Veranstaltung nicht möglich wäre!

Ebenso bedanken wir uns ganz herzlich beim [ASB Kiel](#) für die vielfältige praktische Unterstützung!

Der MUT-LAUF ist Teil des Aktionsprogramm der MUT-TOUR, von Sebastian Burger.

www.mut-lauf.de - www.mut-foerdern.de

