

Felix Willimzig, stellvertretender KIELS-Studioleiter, mit Rainer Ziplinsky und Johannes Reichenauer von Zippel's Läuferwelt (v. li.)



Advertorial

KIELS Fitness Health Wellness,

Grasweg 48, Kiel

Tel.: (0431) 540 20

www.kiel-fitness.de

KIELS CITY Fitness Health Wellness,

CAP, Kaistr. 54-56, Kiel

Tel.: (0431) 54 02 50

www.kiels-city.de

Der Business.Run Kiel 2016 – jetzt anmelden!

Am 3. Juni startet der von Zippel's Läuferwelt organisierte Business.Run Kiel. Das KIELS unterstützt die erste Auflage des Sportevents als Fitnesspartner.



Der Business.Run Kiel fördert den Teamgeist und macht einfach Spaß

„Laufen ist unser Leben“, erklärt Rainer Ziplinsky, Inhaber von Zippel's Läuferwelt und Veranstalter des bekannten Kiel.Laufs. Deshalb sei es für ihn keine Frage gewesen, den Firmenlauf zu übernehmen. Seit elf Jahren wird dieser bereits in der Landeshauptstadt ausgerichtet und lockte 2015 über 3.000 Teilnehmer an. Doch dieses Jahr stand das beliebte Event kurz vor dem Aus. Der bisherige Organisator, die Sportschatz GmbH aus Flensburg, musste Insolvenz anmelden. „Also haben wir uns dem Firmenlauf spontan angenommen“, erklärt Ziplinsky. „Er passt zu uns, und wir wollten den Kieler Unternehmen weiterhin die Möglichkeit bieten, mit ihren Teams an den Start zu gehen.“ Unter dem neuen Namen „Business.Run Kiel“ heißt es am 3. Juni an der Kiellinie: Auf die Plätze, fer-

tig, los! Am Konzept des Events hat sich nicht viel verändert. Nur die 4,5 Kilometer lange Strecke wurde ein wenig entschärft. „Es gibt nicht mehr so viele Berge“, verspricht Ziplinsky augenzwinkernd.

Fitnesspartner der Veranstaltung ist das KIELS. „Uns war sofort klar, dass wir Rainer unterstützen“, sagt Felix Willimzig, stellvertretender Studioleiter und seit über zehn Jahren ambitionierter Marathonläufer. Bereits beim alljährlichen Kiel.Lauf ist das KIELS als Partner an Bord, „weil sich Laufen und Fitness gegenseitig ergänzen“. „Die Rumpfmuskulatur kommt beim Lauftraining viel zu kurz“, erklärt Willimzig. „Da können Läufer im Fitnessstudio viel nachholen. Ich empfehle ein Training mit Freihanteln oder auch Gerätetraining. Läufer sollten außerdem ganz

WOHLFÜHLEN



Im letzten Jahr gingen rund 200 Teams an den Start



Perfekte Laufunterstützung: das Training am KIELS-Outdoor-Tower

gezielt die Gesäßmuskulatur trainieren – die ist ein häufiger Schwachpunkt und besonders wichtig für gesundes und schnelles Laufen.“ Als Laufunterstützung bieten sich außerdem das KIELS-TRX-Training oder das Funktionelle Training am Outdoor-Tower auf dem Parkdeck des CAP an.

„Ein starker Oberkörper sorgt für einen effizienten Laufstil“, weiß auch Johannes Reichenauer, der Rainer Ziplinsky bei der Planung des Business.Runs unterstützt. Im Fokus des Firmenevents steht – anders als beim Kiel.Lauf – jedoch nicht der

Leistungsgedanke, sondern das gemeinsame Erreichen des Ziels. „Unternehmen können den Business.Run nutzen, um den Teamgeist sowie die Gesundheit und Motivation ihrer Mitarbeiter zu fördern“, erklärt Reichenauer. „Natürlich kommt auch das Networking nicht zu kurz.“ Bei der After-Run-Party auf der Reventlouwiese können die Teilnehmer Kontakte knüpfen und den Abend im großen Veranstaltungszelt ganz entspannt ausklingen lassen. Anmeldung und weitere Informationen unter www.businessrunzippels.de.