

*Vereinseigene Mitteilungsblätter oder sogar Vereinszeitschriften sind ein beliebtes Medium, um die Mitglieder zeitnah und umfassend zu informieren. Aktuelle Entwicklungen des Vereins, das Geschehen im Ort und natürlich das Vereinsprogramm und ein Veranstaltungskalender können dabei im Vordergrund stehen.*

## Erfolgsgeschichte des Kneipp-Vereins Much

Unser Kneipp-Verein Much und Umgebung e.V. ist nicht der älteste, aber nun doch schon ein paar Jahre alt. Wir waren bis vor kurzem ein Kneipp-Verein wie viele andere auch. Hier und da wurde sich etwas bewegt, Wasser getreten und nach Kräutern gesucht, die sich im Wald und auf der Wiese versteckt hielten. Die meisten Mitglieder waren in einem Alter, in dem selbst der Renteneintritt nicht erst im letzten Jahr vollzogen wurde. Um es kurz zu sagen: Wir waren sehr uninteressant und unattraktiv für die meisten Menschen in unserer Gemeinde. Aber wie kann es sein, dass ein Verein der auf der Philosophie von Sebastian Kneipp gründet und die Inhalte aktueller denn je sind, uninteressant und unattraktiv ist? Die Vermutung ist naheliegend, dass das Ziel von Sebastian Kneipps Philosophie mit dem Weg dahin gleichgesetzt wird. Doch die Ruhe, Ausgeglichenheit, Kraft und Gesundheit um in dieser Welt nicht nur zu bestehen, sondern ein langes und erfülltes Leben zu leben erlangen wir nicht, indem wir Konfrontationen und jeden Kampf meiden, kein Wagnis eingehen, uns nicht im Geringsten belasten und in dieser Welt so leben, dass wir am besten nicht auffallen. Das ist falsch, das ist nicht Kneipp!

Sebastian Kneipp war ein Kämpfer, ein Revolutionär, ein Erneuerer, ein Vorbild und für seine Widersacher jemand den man bekämpfen und mundtot machen musste um an dem bestehenden System nichts zu verändern. Sebastian Kneipp hat, bedingt durch seine eigene Situation, eine Philosophie erschaffen, die mit Ihren fünf Säulen das komplette Spektrum für ein gesundes und erfülltes Leben abdeckt, ohne dafür viel Geld auszugeben und eine Menge Spezialisten konsultieren zu müssen - die am Ende auch nur kosten. Wäre Sebastian Kneipp nicht dieser Kämpfer gewesen um für seine Philosophie einzustehen und wäre er nicht bereitgewesen dafür jeder Konfrontation entgegen zu treten, so wäre seine Philosophie heute kein immaterielles Kulturgut – sie würde einfach nicht existieren und damit auch kein einziger Kneipp Verein!

An diesem Punkt standen wir im Februar dieses Jahres auch. Sollte man alles so weiter tröpfeln lassen und den gleichen Vorsitzenden wählen wie in den Jahren zuvor, oder sollte man etwas verändern, anders wählen, für die Philosophie von Sebastian Kneipp kämpfen und den Kneipp Verein Much aus seinem Schattendasein treten lassen – wir haben uns dazu entschlossen für die Philosophie zu kämpfen. Auch in dem Wissen, dass wäre alles beim Alten geblieben, die Folge davon eine Austrittswelle und der Verlust der interessantesten Angebote gewesen wäre.

Nachdem die Wahl vorbei war und ein neuer Vorstand an der Spitze stand wurde eine Bestands-

aufnahme gemacht. Da der Verein nach dem Motto geführt wurde: Der Verein ist für den Vorstand da und nicht der Vorstand für den Verein, war es nicht verwunderlich, dass die Arbeit fast bei null anfang. Aber mit der tatkräftigen Unterstützung des Kneipp Bundes und Kneipp Landesverbandes NRW wurde man mit allen nötigen Unterlagen und Informationen ausgestattet.

Jetzt begann die eigentliche Arbeit. Wir sind ein Kneipp Verein und wollen unseren Mitgliedern die Philosophie näherbringen. Dazu benötigt man auch kompetente Übungsleiter in allen fünf Säulen. Diese gilt es zu eruieren und ein Konzept zu erstellen, denn es ist nicht nur damit getan, dass man jemanden findet, der eine Aufgabe übernehmen möchte, diese Person muss qualifiziert und seine Vereinstätigkeit in einem Übungsleiter Vertrag abgesichert sein. Und so ein Übungsleiter erhält dann eine Auslagererstattung. Bei Vereinen mit weniger Angeboten ist so eine Auslagererstattung kein Problem, da diese meist durch die Mitgliederbeiträge gedeckt sind. Nun ist es aber so, dass unser Verein circa 80 Mitglieder hat, aber viele davon keinen Beitrag bezahlen, da sie unter 18 sind. Was auf der einen Seite schön ist, wird auf der anderen Seite zum Problem.





**Bettina Gobbels-Gaal**  
*Capripteilnehmerin, U1, für RehaSport, Bereich Orthopädie u. Prävention, Jumping Fitness Instructor*

### Immer auf dem Sprung mit Kneipp

*Mit dem Minitrampolin be'schwingt" in ein neues Lebensgefühl*

**D**eshalb das Schwingen auf dem Trampolin mit toller Musik macht es Spass und gute Laune in jedem Alter. Die hochelastischen Bänder sorgen für ein gelenkschonendes, sanftes Herz-Kreislauftaining. Alle Muskeln und Sehnen sind in Bewegung. Eine wunderbare Vorsorge gegen Osteoporose. Aber auch Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Koordination werden trainiert! Schon nach kurzer Zeit ist eine deutliche Verbesserung zu spüren.

**S**ogar mit Knie- oder Hüftproblemen kann man problemlos auf das Minitrampolin. Zudem hat diese Bewegung einen hohen Lymphdrainageeffekt, ebenso wird das neuromuskuläre System angeregt. Sehr angenehm

ist ausserdem, dass der Muskelkater ausbleibt. Ein fantastischer Sport mit Spass, zu dem man sich nicht überwinden muss

**U**nd wenn Sie jetzt neugierig geworden sind, melden Sie sich zu den nächsten Kursen an. Aber warnen Sie nicht zu lange, denn die Teilnehmerzahl ist auf 10 begrenzt! Die Termine beginnen ab dem 2. Mai jeden Mittwoch, Donnerstag und Freitag. Die Kurse kosten für Kneipp-Mitglieder nur 99,- €, sonst 120,- €. Informationen zur Anmeldung finden Sie auf den Terminseiten Mai bis Juni, oder kontaktieren Sie mich direkt, telefonisch unter: 0 22 45 / 90 77 957 mobil 01 72 / 93 74 212, per Mail: praeventologie@t-online.de

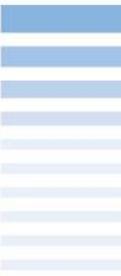
*B. Gobbels-Gaal*



10 Der Wassertreter 2 Quartal | 2018

Um dieses Problem zu lösen, haben wir uns nach Möglichkeiten umgeschaut um die Kosten niedrig zu halten, den Bekanntheitsgrad zu steigern und mehr Mitglieder zu gewinnen. Hier fiel unser Blick als erstes auf unser Terminheft. Es hatte nur eine kleine Auflage von knapp über 1.000 Stück, erschien einmal im Jahr und wurde nach dem Gießkannenprinzip verteilt – mal hier, mal da. Ein einzelner Sponsor druckte es. Darüber hinaus spiegelte es nicht im Ansatz wieder, was unser Verein seinen Mitgliedern zu bieten hat. Man konnte den Eindruck gewinnen, dass wir ein Kräuterwanderverein sind. Derart unattraktiv erschien es auch für mögliche Sponsoren, die unser Verein braucht, um die geschulten Übungsleiter bei der Stange zu halten. Dies galt es zu ändern.

Ein Termin- und Infoheft für einen Verein sollte so aufgebaut sein, dass es interessant ist für



Nichtmitglieder, denn die Mitglieder sind bereits von ihrem Verein überzeugt. Es muss interessant sein für Sponsoren. Das Interesse für Sponsoren generiert man dadurch, dass ein gedrucktes Produkt eine angemessene Auflage hat und eine garantierte Verteilung im Zielgebiet. Wenn Sie diese Worte lesen, dann mag es für Sie möglicherweise nicht nach Kneipp klingen, aber auch das ist Kneipp! Eine Situation genau zu analysieren um dann Schritt für Schritt mit den vorhandenen Mitteln das Problem anzugehen um die Situation langfristig zu verbessern.

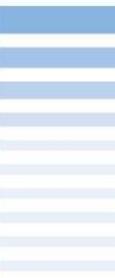
Um auf der Titelseite unser Termin- und Infoheft nicht gleich zu verraten, dass wir ein Kneipp-Verein sind und damit alle potenziellen Leser unter 60 zu verschrecken, haben wir unser Termin- und Infoheft „Der Wassertreter“ genannt und als Symbol einen wassertretenden Hahn hinzugefügt. Der Hahn ist auch Bestandteil unseres Gemeindewappens – ein Wiedererkennungswert ist gegeben und der Bezug zu Much hergestellt. Um „Der Wassertreter“ für die Sponsoren interessant zu machen, wurde er in A5 angelegt damit er preiswert bleibt, in der professionellen Verteilung über die hiesigen Mitteilungsblätter. Denn eine garantierte Verteilung ist neben der Auflagenhöhe ein wichtiger Punkt für Sponsoren. Um unsere Gemeinde und die angrenzenden Gemeinden ausreichend zu versorgen, beläuft sich seine Auflage auf 10.000 Stück. Hiervon werden 9.300 Stück über die Mitteilungsblätter verteilt, der Rest steht dem Verein zur freien Verfügung. Und damit wir nicht nur einmal im Jahr erscheinen und den Rest des Jahres in Vergessenheit geraten, erscheint „Der Wassertreter“ am Anfang jedes Quartals – also viermal im Jahr. Kontinuität, die sich im Laufe der kommenden Monate bezahlt macht, in Form von neuen Mitgliedern und Sponsoren.

Aber so ein Termin- und Infoheft läuft auch nicht von alleine. Hier gilt es alle Medien und Möglichkeiten zu nutzen, die einem kleinen Verein zur Verfügung stehen. Hier sind die Mitglieder für Pressearbeit gefordert. Vor dem ersten Erscheinen, hat unser Verein bereits in den hiesigen Mitteilungsblättern über „Der Wassertreter“ berichtet, was es damit auf sich hat, wo er erscheinen wird und in welcher Auflage.

Auch dass man das alles auf der vereinseigenen Internetseite [www.Kneipp-Verein-Much.de](http://www.Kneipp-Verein-Much.de) nachlesen kann, wie natürlich auch auf [facebook.com/KneippVereinMuch/](https://facebook.com/KneippVereinMuch/) und „Der Wassertreter“ selber eine eigene, professionelle Internetseite hat mit [www.DerWassertreter.de](http://www.DerWassertreter.de) auf der man online alles nachlesen kann und die potenziellen Sponsoren dort auch bereits die aktuellen Mediadaten finden. Und wer will kann hier sogar den „Der Wassertreter“ als Onlinemagazin direkt lesen. Ja online, im Internet, da wo die ganze Welt einen sehen kann, ganz nach Sebastian Kneipp. Sebastian Kneipp war so innovativ und extrovertiert mit seiner Philosophie, würde er heute noch leben, hätte er die ganze Zeit sein Smartphone oder Tablett dabei um seine neueste Anwendung direkt in seinen Blog oder bei facebook, snapchat und Instagram zu posten um sein Wissen weiter zu geben. Kneippianer sein, bedeutet auch immer offen und neugierig zu sein für neue Dinge und die Welt im Allgemeinen. Kneippianer sein bedeutet nicht, wichtige Informationen in Tontäfelchen zu ritzen und diese in der Wüste zu vergraben!

Nachdem die erste Ausgabe, die im zweiten Quartal erschien, fertig war, konnte man schwarz auf weiß nachlesen, dass unser Verein von April bis Juni mehr als 100 Angebote für seine Mitglieder im Programm hat, das Meiste durch den Mitgliedsbeitrag abgedeckt. Der Anteil der Kräuterwanderungen, die in ihrer Anzahl unverändert blieben, machen dabei keine 7% aus.

Diese Erkenntnis ist ein wichtiger Punkt, denn es zeigt, dass die Kommunikation im Verein stimmen muss. Vorher hatte man den Eindruck, dass Kräuterwanderungen 98% unseres Angebotes ausgemacht haben. Ein gut geführtes Termin- und Infoheft zeichnet sich auch durch



seine Transparenz und Einfachheit wieder. Das Mitglied muss in die Lage versetzt werden alle wichtigen Informationen für einen Monat übersichtlich vorzufinden. Das bedeutet für „Der Wassertreter“, dass die Termine für ein Quartal auf drei Seiten zu finden sind – eine Seite für einen Monat. Der Wassertreter besteht aber aus 12 Seiten. Dies bedeutet, dass wir auf neun weiteren Seiten die Möglichkeit haben über aktuelle Vereinsthemen zu berichten, kombiniert mit Anzeigen von Sponsoren. Ein Termin- und Infoheft darf nur bedingt rote Zahlen schreiben. Am besten gar nicht und wenn dann nur am Anfang. Es muss dem Verein eine kostengünstige Möglichkeit bieten seine Mitglieder zu informieren, neue zu werben und möglicherweise noch ein paar Euro für die Vereinskasse zu erhalten. Aus unserer Erfahrung heraus können wir sagen: „Es ist machbar“. Aber es macht Arbeit, sehr viel Arbeit. Und man muss überzeugt von dem sein was man macht, um andere zu überzeugen und für Kneipp zu begeistern.

Der Vorstand macht Vorstandsarbeit und es ist Arbeit, wenn man einen Verein richtig leiten will. Der Vorstand ist auch nicht nur der 1. Vorsitzende, der ist nur die Person, bei der alles aufläuft, der verteilen und organisieren muss, kurz, der die meiste Arbeit und den Ärger hat. Um die Kommunikation in unserem Verein zu verbessern und die Arbeit effizienter zu verteilen, sind wir dazu übergegangen die E-Mail-Adresse Vorstand@Kneipp-Verein-Much.de einzurichten. Wenn diese Mail angeschrieben wird, dann wird sie an alle sieben Vorstandsmitglieder versendet. Auf diese Weise ist der komplette Vorstand immer informiert, die gegenseitige Unterstützung ist besser und mögliche Ausfälle können schneller kompensiert werden. Es existieren weiter E-Mail-Adressen für die Öffentlichkeitsarbeit, Kursbuchungen und Mitglieder Beitritt und Kündigung. Und hier wird nur das an die entsprechenden Personen weitergeleitet, die es zu bearbeiten haben. Der 1. Vorsitzende wird nur darüber informiert, verlässt sich aber ansonsten auf die anderen Vorstandsmitglieder. Vertrauen ist hier das Schlüsselwort, kombiniert mit der geschickten Anwendung der technischen Möglichkeiten.

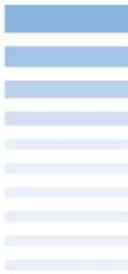
Hätten wir uns nicht zusammengesetzt und eruiert welche Möglichkeiten sich personell und materiell in unserem Verein befinden und daraus ein Konzept gemacht, hätten wir nie innerhalb von nur zehn Tagen „Der Wassertreter“ zur Produktion bringen können. Frei nach dem diesjährigen Motto „Miteinander – Füreinander“.

„Der Wassertreter“ ist nicht nur ein Leitfaden für unsere Mitglieder, er macht potenzielle Mitglieder neugierig auf unsere Veranstaltungen und Kurse und zeigt auf welche Vorteile man als Kneipp-Vereins-Mitglied in unserem Verein hat. Er ist ein sehr gutes Medium um die Kneippsche Philosophie zu verbreiten.

Was Sebastian Kneipp seinerzeit entwickelt hat ist ein ganzheitliches Konzept zur gesund Erhaltung. Es ist noch genau so aktuell und effektiv wie zu seiner Zeit. Leider hat das Image im Laufe der Zeit Schaden genommen. „Kneipp ist doch nur was für alte Leute!“ – Falsch, Kneipp ist „Kinderkram“, denn mit der Kneipp-Philosophie beginnt man am besten schon im Kindergartenalter, damit man diese Philosophie von klein auf verinnerlicht, anwendet und auch im späteren Alter nutzt.

Die Kneippschen Naturheilverfahren sind immer hip und cool, denn es ist immer hip und cool sich gesund, fit und den Problemen des Alltags gewappnet zu fühlen. Man würde heute sehr viel Geld und Zeit sparen, wenn man mit Kneipp so früh wie möglich beginnt – mit Spaß und mit anderen zusammen. Es braucht keinen Personaltrainer, Lebensberater oder Ernährungstrainer die einem beibringen wie man sich wieder bewegt, sich verhält oder isst, wenn man es einfach nicht verlernt. In unserem Verein befinden sich zwei „Vom „Kneipp-Bund anerkannte Kinder-





gärten“, die aktiv diese Philosophie weitergeben. Unsere Aufgabe als Vorstand ist es diese Freude an Kneipp weiterhin aufrecht zu erhalten und die Eltern „unserer Kneippkinder“ auch davon zu überzeugen Mitglied in unserem Verein zu werden. Das wollen und können wir jetzt auch den Menschen über unser Termin- und Infoheft sagen – direkt verteilt in alle Haushalte von Much.

Da das uns aber noch nicht reicht, ist unser nächstes großes Projekt für 2018 BGM (Betriebliches Gesundheitsmanagement). Wir werden unsere Sponsoren und andere Firmen ansprechen, wie wichtig ihnen ein gesunder und ausgeglichener Mitarbeiter ist, wie wir dabei unterstützen können und wie einfach und kostengünstig das sein kann – aber davon vielleicht mehr am gleichen Ort zu gegebener Zeit, in einer anderen Ausgabe.

Wer sich aber selber über unsere Arbeit und die erfolgreiche Umsetzung informieren möchte, den laden wir recht herzlich zu unserem Kneipp-Fest am 20.05.2018 in Much/Berzbach ein. Dann werden Sie sehen und feststellen: „Wir machen Kneipp – nicht mehr und nicht weniger!“

Oliver Marcus Kaptein, Vorsitzender

Kontakt:

Kneipp-Verein Much und Umgebung e.V.

Oberdreisbach-Höhe 67

53804 Much

Telefon: 0171 2151523

E-Mail: [vorstand@kneipp-verein-much.de](mailto:vorstand@kneipp-verein-much.de)

<http://kneipp-verein-much.de>

