

Kursgeld-Ermässigung - Administrative Abwicklung der von Kneipp-Vereinen organisierten Kurse

1. Allgemeines

Damit der Schweizer Kneippverband den mit ihm zusammenarbeitenden Partnern gegenüber vereinbarten Verpflichtungen nachkommen kann und andererseits die Kassen der Qualitätsgarantie sicher sind, wurden die folgenden Vereinbarungen getroffen:

2. Kurse

2.1 Titel

- 5-Säulen-Kneipp-Kurs
- Wickel
- Abhärten
- Kneippen mit Kindern

2.2 Inhalte

2.2.1 5-Säulen Kneippkurs (5 mal à ca. 2,5 - 3 Stunden)

- | | |
|-------------|---|
| Inhalt: | <ul style="list-style-type: none"> - Leben und Wirken von Seb. Kneipp - seine Philosophie - etwa gleichgewichtig alle Säulen durchgehen - Gemeinsames "erleben lernen" |
| 1. Kurstag: | <ul style="list-style-type: none"> - Leben und Werk von Seb. Kneipp - seine Philosophie - Lebensordnung als Basis des Ganzen |
| 2. Kurstag | <ul style="list-style-type: none"> - Wasseranwendungen Grundlagen und Wirkung Praxis: <ul style="list-style-type: none"> - Halswickel - Waschung (Arm) original - Wassertreten |
| 3. Kurstag | <ul style="list-style-type: none"> - Heilkräuter, wie wirken sie? Wie gehe ich damit um? - Tee zubereiten - ev. Tinktur ansetzen - bei Nachmittagskurs als Kräuterwanderung gestalten |
| 4. Kurstag | <ul style="list-style-type: none"> - Ernährung <ul style="list-style-type: none"> - Grundbegriffe der Vollwertkost - Nahrungsmittel, Auswahl und Einkauf - Was braucht unser Körper und was nicht? - Was ist biologisch? - Müesli zubereiten und geniessen |

5. Kurstag - Bewegung - Was ist sinnvolle Bewegung?
 - Frühturnen
 - Entspannen
 - Lockern
 - Nacken
 - Schulter
 - Bewegung als Stressabbau
- 2.2.2. Wickel** (3 bis 4 mal à 3 Stunden)
 Inhalt: Theorie: - Wer war Seb. Kneipp? kurz!
 - Was heisst Kneipptherapie?
 - Das ganzheitliche System erklären
 - Philosophie von S.Kneipp (Vorsorge)
 - Kurzfassung über alle 5 Säulen
 - **Warum - wann - wie mache ich Wickel** ausführlich
- Praxis: - Üben (trocken) von
 Hals-, Brust-, Lenden-, Arm-, Bein-, Kurzwickel
 Auflagen warm und kalt
 - Jede, jeder erlebt auch einen Originalwickel
 - Je nach Zeit Waschungen
 - Trockenbürsten mit einbeziehen
- 2.2.3. Abhärten** (1 bis 2 mal à ca. 2 Stunden)
 Inhalt: Theorie: - Seb. Kneipp: Leben und Werk, seine Philosophie kurz!
 - Gesundheitsvorsorge war sein und
 ist unser grosses Anliegen
 - Was gehört zu den Abhärtungsmassnahmen?
 - Was bringt mir ganz persönlich ein Abhärtungstraining?
- Praxis: - Wassertreten
 - Trockenbürsten
 - Waschungen (Stressabbau)
 - Lendenwickel
 - Kurzgymnastik einbauen
- 2.2.4 Kneippen mit Kindern** (2 bis 3 mal à ca. 2,5 Stunden)
 Inhalt: - Abhärten bei Kindern, langsam an Wasser gewöhnen
 - Kinderkrankenpflege
 - Fiebersenken mit Wickel
 - Wickel bei - Mumps
 - Halsweh
 - Masern etc.
 - Ernährung ohne Zucker. Wie löse ich das Problem?
 - Bewegung für Mutter und Kind

2.3. Referenten

Es sollten nur Referenten aus der aktuellen Liste im Anhang zu vb-7.4 engagiert werden.

3. Ablauf

3.1 Schweizer Kneippverband

Der Schweizer Kneippverband meldet erstmalig alle Kneipp-Vereine und deren geprüfte und vom Verband anerkannte Kursleiter und Kursleiterinnen.

Mutationen werden einmal jährlich den Kassen gemeldet.

3.2. Vereine

- schreiben Kurse gemäss den Bedingungen 2.1 - 2.3 aus.
- stellen Quittungen oder Kursbesuchsbestätigungen gemäss 2.1 und 2.3 aus.
- nehmen in ihre Werbung auf, welchen Vorteil die Kassenmitglieder geniessen.

3.3 Kursbesucher

- zahlt dem Kneipp-Verein gegenüber den vollen Betrag.
- geht mit Kursquittung zur Krankenkasse und erhält den von der Kasse vergüteten Betrag zurück.

4. Geltungsbereich

Ab sofort vergüten folgende Krankenkassen ihren Mitgliedern einen Betrag:

- CSS-Krankenkasse 50% des Kursgeldes bis maximal Fr. 200.- pro Jahr.