

# Instagram Content Plan

Ein Content-Plan ist eine strukturierte Planung, die festlegt, **welche Inhalte** (Posts, Stories, Reels etc.) **wann und in welcher Form** veröffentlicht werden. Ziel ist es, eine konsistente und strategische Präsenz auf Instagram aufzubauen.

## Inhalt

1. Was gehört in einen Content-Plan? .....	1
2. Mögliche Inhalte für Posts.....	1
3. Hashtags & Captions.....	4
4. Redaktionsplan für Instagram .....	4
5. Planung deiner Instagram-Posts.....	5

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

# 1. Was gehört in einen Content-Plan?

## Zielgruppe & Ziele:

- Wen möchtest du erreichen? (z. B. Sportvereine, Ehrenamtliche, Senioren, Jugendliche)
- Was willst du mit deinem Content bewirken? (z. B. mehr Reichweite, neue Mitglieder, Awareness)

## Themen & Kategorien:

- Welche Inhalte passen zu deinem Account? (z. B. Tipps für Vereine, Veranstaltungen, Erfolgsgeschichten, Behind-the-Scenes, Interviews)
- Eine Mischung aus verschiedenen Content-Arten sorgt für Abwechslung.

## Posting-Frequenz & Formate:

- Wie oft postest du? (z. B. 3x pro Woche, 1 Reel pro Monat, 2 Stories pro Woche)
- Welche Formate nutzt du? (Feed-Posts, Reels, Karussells, Stories, Live-Sessions)

## Redaktionsplan (Wann wird was gepostet?):

- Ein Kalender hilft, Posts im Voraus zu planen.
- Tools wie Trello, Notion oder eine Excel-Tabelle können den Überblick erleichtern.

# 2. Mögliche Inhalte für Posts

Gut strukturierte Posts sorgen dafür, dass regelmäßig relevante und abwechslungsreiche Inhalte erscheinen. Für Organisationen und Vereine bieten sich verschiedene Formate an, um die Community zu informieren, zu inspirieren und zur Interaktion einzuladen. In der folgenden Anleitung findest du konkrete Ideen und einen Zeitplan für eine erfolgreiche Instagram-Strategie.

## Vorstellung des Teams (z.B. 1-2x im Monat jeweils 1 Person, v.a. via Reels)

- **Inhalt:** Kurze Porträts oder Videos der Mitglieder mit persönlichen Statements, warum sie Teil des Teams sind und was ihnen daran Spaß macht.
- **Ziel:** Persönlichkeit und Vielfalt zeigen, Interessierte ansprechen und das Gemeinschaftsgefühl hervorheben.

mit der Unterstützung von Chat-GPT erstellt

- **Idee:** Story-Reihe: „Triff das Team“ – ein Mitglied stellt sich und sein Lieblings“teil“ (je nach Verein, z.B. Instrument, Sportart, Tool, etc.) vor
- **Wann:** z.B. der „Mitarbeiter-Mittwoch“

## Storytelling & Community-Engagement

- Erfolgsgeschichten & Mitgliedsporträts – **Echte Geschichten aus dem Verein motivieren andere zum Mitmachen.**
- Vorher-Nachher-Posts – **Zeigt, wie sich euer Engagement positiv auswirkt.**
- „Warum ich mich engagiere“ – **Mitglieder teilen ihre Motivation für das Ehrenamt.**

## Behind-the-Scenes & Live-Einblicke

- Ein Tag im Ehrenamt – **Mitglieder nehmen die Community per Story/Reel mit.**
- „Blick hinter die Kulissen“ – **Vorbereitung von Events, Einsätzen oder Teamtreffen.**
- Live-Q&A – **Fragerunden mit Ehrenamtlichen oder der Vereinsleitung.**

## Interaktive Formate

- Challenges & Mitmachaktionen – „Teile dein schönstes Ehrenamts-Erlebnis!“
- „Rate mal...“-Quiz – Fakten rund um euer Thema erraten lassen.
- User-generated Content – Mitglieder posten ihre Erlebnisse mit einem Hashtag.

## Nostalgie & Rückblicke

- Throwback-Posts – Highlights aus der Vereinsgeschichte.
- Jubiläen & Meilensteine – Feiere die Erfolge des Vereins mit der Community.
- Vorher/Nachher-Bilder – Zeigt, was ihr gemeinsam erreicht habt.

mit der Unterstützung von Chat-GPT erstellt

## Quiz & Umfragen in Stories/ Mitmachaktionen und Challenges (wöchentlich)

- **Inhalt:** mögliche Themen: Wie digital bist du?, Echte Katze oder Fake Katze, Echte Audio-Datei oder fake?, etc.
- **Ziel:** Sensibilisierung für das Thema schaffen

## Interessante Tage, je nach Thema des Vereins unterschiedlich (monatlich)

- **Inhalt:** z.B. Digitaltag, Tag ohne Mobiltelefon, Tag der IT-Profis
- **Ziel:** Reichweite erhöhen

## Reposts von Beiträgen von Kooperationspartnern sowie Interaktion in Kommentaren mit Kooperationspartnern (regelmäßig)

- **Inhalt:** Wenn Menschen eure Kommentare sehen und eure Aktivität bemerken ist die Chance größer, dass diese auf eure Seite kommen und euch folgen und ebenfalls erwähnen oder liken.
- **Ziel:** Die Zielgruppe durch Interaktion erhöhen.

## Fun-Facts (immer mal wieder)

- **Inhalt:** Interessantes oder lustiges zur Digitalisierung
- **Ziel:** Inhalte posten, Reichweite erhöhen
- **Wann:** 1x pro Monat

## Veranstaltungshinweise/ Auftrittlisten (regelmäßig)

- **Inhalt:** mögliche Kooperationspartner vorstellen und deren Veranstaltungen bewerben
- **Ziel:** Reichweite erhöhen und interessante Themen anbieten
- **Wann:** immer, wenn es passende Veranstaltungen gibt

mit der Unterstützung von Chat-GPT erstellt

### 3. Hashtags & Captions

Hashtags sind Schlagwörter, die mit # beginnen (z. B. #Sportverein oder #Ehrenamt). Sie helfen, Beiträge zu kategorisieren und von einer größeren Zielgruppe gefunden zu werden. Sie helfen, die richtige Zielgruppe zu erreichen und lassen sich gezielt für Kampagnen nutzen.

Die Caption ist die Bildunterschrift, die du zu deinem Instagram-Post schreibst. Sie kann eine Erklärung, eine Geschichte oder eine Frage enthalten. Sie machen den Post interessanter und persönlicher, fördern durch Fragen die Interaktion und helfen, die Botschaft deines Posts zu verstärken.

### 4. Redaktionsplan für Instagram

Wenn du einen professionellen Instagram-Account aufbauen möchtest, solltest du dir einen Redaktionsplan erstellen. Dieser hilft dir dabei, deine Inhalte strategisch und effizient zu planen. Er enthält:

- ✓ **Themen & Content-Ideen** – Welche Inhalte werden wann gepostet?
- ✓ **Format & Posting-Zeiten** – Reels, Stories, Karussell-Posts, etc.
- ✓ **Zielgruppe & Hashtags** – Welche Keywords & Community-Interaktionen sind wichtig?
- ✓ **Verantwortlichkeiten** – Wer erstellt & veröffentlicht den Content?

Ein guter Redaktionsplan sorgt für **Regelmäßigkeit**, **Abwechslung** und **eine klare Struktur**, damit deine Instagram-Posts zielgerichtet und wirkungsvoll sind.

mit der Unterstützung von Chat-GPT erstellt

## 5. Planung deiner Instagram-Posts

Mit Hilfe dieser Liste kannst du deine Instagram-Beiträge im Voraus planen. Auch mit Meta Business Suite (offizielles Tool von Instagram und Facebook) kannst du alle Beiträge planen und vorbereitet.

Monat: [ \_\_\_\_\_ ]

Datum	Wochentag	Thema	Format (Post, Reel, Story)	Text/Caption	Hashtags	Verantwortlich	Status (geplant/veröffentlicht)

Themen-Ideen für diesen Monat:

- [ \_\_\_\_\_ ]
- [ \_\_\_\_\_ ]

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

Wir hoffen, diese Anleitung hat dir dabei geholfen, deinen Instagram-Account besser zu organisieren und zu planen. Nun wünschen wir dir viel Spaß mit Social Media und sind auf eure Accounts gespannt.

Falls du noch Fragen hast oder Unterstützung benötigst, melde dich jederzeit.

Wir helfen dir gerne weiter! 😊



**E-Mail:** [digitalfit@ksb-coesfeld.de](mailto:digitalfit@ksb-coesfeld.de)

**Website:** [www.digital-fit.team](http://www.digital-fit.team)

**Social-Media:**

[Instagram](#) [Facebook](#)

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages