



Fit und gut vorbereitet in den Ruhestand

Seminar-Nr.	2026 B005 CH
Termin	27.04.2026 bis 28.04.2026
Uhrzeiten	Beginn 09:00 Uhr Ende bis 16:30 Uhr
Partnerorganisation	BBW - Beamtenbund Tarifunion
Tagungsstätte	Waldhotel Sommerberg Hirschauerwald 23 72270 Baiersbronn
Seminarleitung	Peter Ludwig BBW
Dozierende	Andreas Irion Präsident des Bundesverbandes der Rentenberater e.V. Maria Wingfield Bildungswissenschaftlerin Sportlehrerin

Kompetenzorientierte Lernziele

Für einen Teil unserer Mitglieder bildet die Beamtenversorgung die finanzielle Grundlage im Ruhestand, für andere die gesetzliche Rentenversicherung in Kombination mit der VBL.

Damit der Übergang in den Ruhestand gelingt, stellen sich im Vorfeld viele Fragen. Im ersten Teil unseres Seminars geben wir praxisnahe Antworten und Orientierung – damit der Ruhestand wirklich „in Ruhe“ beginnen kann.

Im zweiten Seminarteil geht es um die persönliche Gestaltung: Wie bleibt man körperlich und geistig fit? Welche Möglichkeiten bieten Freizeit, Engagement und neue Routinen?

Methoden

Die Seminarinhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Gruppenarbeiten, konkrete Fallbeispiele und Diskussionen sowie durch Feedbackrunden und Simulationen vermittelt. Dabei kommen bewährte Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Online-Evaluation

Am letzten Seminartag erhalten Sie eine E-Mail von der dbb akademie. Bitte bewerten Sie die Veranstaltung über den Online-Fragebogen. Ihre Rückmeldung hilft Ihrer Gewerkschaft und der dbb akademie die hohe Qualität der Schulungen dauerhaft zu gewährleisten. Die Bewertung kann (auch anonym) mit Smartphone, Tablet oder PC durchgeführt werden.

Pausenzeiten

10:30 - 10:45 Uhr	Kaffeepause
12:30 – 13:30 Uhr	Mittagspause
15:00 - 15:15 Uhr	Kaffeepause
19:00 Uhr	Abendessen

Pausenzeiten können variieren, ggf. Rücksprache mit Seminarleitung vor Ort

Die dbb akademie behält sich das Recht des Dozentenaustausches, Terminverschiebungen sowie Aktualisierung der Inhalte vor.

Inhalte

Montag, 27. April 2026

1. Tag „Einkommen im Ruhestand“ mit Andreas Irion

09:00 bis 09:15 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**
Peter Ludwig

09:15 bis 12:30 Uhr **Einkommen im Ruhestand**

- Wie beantrage ich mein/e Ruhegehalt/Rente?
- Wie errechnen sich Ruhegehalt oder Rente?
- Wie hoch sind Ruhegehalt/Rente, wenn ich eher gehen möchte?
- Früher Ruhestand aus gesundheitlichen Gründen
- Rente mit 63

Vortrag und Diskussion
Andreas Irion

12:30 bis 13:30 Uhr **Mittagspause**

13:30 bis 17:30 Uhr **Einkommen im Ruhestand (Fortsetzung)**

- Was bleibt für meine Hinterbliebenen?
- Wird aus Teilzeitarbeit eine Teilzeitrente?
- Wenn Rente und Ruhegehalt aufeinandertreffen
- Wie wird das eigentlich besteuert? Ist das Brutto für Netto?
- Was ist bei der Krankenversicherung zu beachten?

Vortrag und Diskussion
Andreas Irion

19:00 Uhr **Abendessen in Hotel**

Dienstag, 28. April 2026

2. Tag „Fit bleiben“ mit Maria Wingfield

09:00 bis 10:30 Uhr **Wie bleibe ich körperlich und geistig fit?**

- Aktiver Lebensstil und die „Goldenen Vier“

Vortrag mit Diskussion

10:30 bis 10:45 Uhr	Kaffeepause
10:45 bis 12:30 Uhr	Wie bleibe ich körperlich und geistig fit? • Fitness für Geist und Körper Vortrag mit Diskussion, Reflexion, Übungen
12:30 bis 13:30 Uhr	Mittagessen
13:30 bis 16:00 Uhr inkl. Kaffeepause	Welche Chancen eröffnen sich für Freizeit, Engagement und neue Routinen? • Zwischen absoluter Freiheit und gewohnten Strukturen • Werkzeuge für ein erfülltes Leben Impulsvortrag, Reflexion, Übungen
16:00 bis 16:30 Uhr	Abschlussgespräch und Verabschiedung Auswertung des Seminars (Online-Evaluation) Peter Ludwig