



## Vorbereitung auf den Ruhestand

---

|                     |                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Seminar-Nr.         | 2026 B212 EK                                                                                                                                                                                        |
| Termin              | 09.11.2026 bis 11.11.2026                                                                                                                                                                           |
| Partnerorganisation | Bund der Strafvollzugsbediensteten Deutschlands<br>Landesverband NW                                                                                                                                 |
| Tagungsstätte       | <b>Leonardo Royal Hotel Köln - Am Stadtwald</b><br><br>Dürener Str. 287<br>50935 Köln<br>Tel. +49 221 4676200<br><a href="mailto:events.nrw@leonardo-hotels.com">events.nrw@leonardo-hotels.com</a> |
| Seminarleitung      | <b>Detlef Plömacher</b><br>BSBD NRW                                                                                                                                                                 |
| Dozierende          | <b>NN</b>                                                                                                                                                                                           |

## Kompetenzorientierte Lernziele

---

### Die Teilnehmenden

- entwickeln eine „Landkarte“ für das Leben im Ruhestand
- legen für sich die erforderlichen Ressourcen fest
- erlernen und diskutieren verschiedene Lebensphasen

Für einen Teil unserer Mitglieder ist die Beamtenversorgung die Grundlage für ein Einkommen im Ruhestand. Für den anderen Teil ist das die gesetzliche Rentenversicherung in Kombination mit der VBL.

Doch bis es soweit ist, sind noch viele Fragen zu klären. Wir möchten Ihnen in unserem Seminar Antworten auf diese Fragen geben, damit der Ruhestand auch wirklich in Ruhe kommen kann.

### 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 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  |

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

### 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.

# Inhalte

---

## Montag, 9. November 2026

14:00 bis 14:30 Uhr **Begrüßung, Vorstellung, Erwartungsabfrage**

**Detlef Plömacher**

14:30 bis 17:30 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 mit Diskussion*

**NN**

**Abendessen ab 18:30 Uhr**

## Dienstag, 10. November 2026

09:00 bis 12:30 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 mit Diskussion*

**NN**

14:00 bis 18:00 Uhr **„Arbeit adé – Rente juchhee ?!“ Teil I**

- „Wie gestalte ich das Ende meines Berufslebens?
- Wie soll er werden – der „Ruhe“stand?
- Welche Träume will ich noch leben?
- Welche Sehnsüchte schlummern noch in mir?
- Welche Optionen möchte ich noch ziehen?
- Wofür reichen die Ressourcen – seelisch, geistig, körperlich und materiell?

*Vortrag, Übungen, Austausch*

**NN**

**Abendessen ab 18:30 Uhr**

**Mittwoch, 11. November 2026**

09:00 bis 12:30 Uhr    **„Arbeit adé – Rente juchhee ?!“ Teil II**  
Anknüpfung an den Vortag

*Vortrag, Übungen, Austausch*

**NN**

12:15 bis 12:30 Uhr    **Auswertung des Seminars, Online Evaluation**  
**Verabschiedung der Teilnehmenden**

**Detlef Plömacher**

**Anschließend Mittagessen**