

Vorbereitung auf den Ruhestand: mit Freude und Plan ins neue Kapitel starten

Veranstaltungs-Nr. 2026 L020 EK

Nutzen und Ziele

Ihr Ruhestand ist in Sicht? Bereit für Ihren neuen Lebensabschnitt?

Starten Sie mit einem klaren Plan für Gesundheit, finanzielle Sicherheit und digitale Kompetenzen. Verbinden Sie Ihre neue Freiheit mit nützlichen Alltags-Routinen. Nehmen Sie Tipps für mehr Zufriedenheit durch Bewegung, Ernährung und Stressbewältigung mit.

Sie erhalten mehr Klarheit über Einkommen, Steuern und Pflege und bereiten sich mit Gleichgesinnten auf die digitale Zukunft vor – mit vielen Sicherheitstipps!

Hinweise zur Teilnahme

Jedes Modul ist thematisch in sich abgeschlossen und kann unabhängig von den anderen gebucht werden.

Sichern Sie sich jetzt Ihren Platz in der gesamten Seminarreihe und profitieren Sie von 10 % Preisnachlass.

Folgende spannende Inhalte erwarten Sie in den einzelnen Modulen unseres Online - Lehrganges.

Modul 1: Einkommen im Ruhestand

26.03.2026 | 09:30-13:30 Uhr

In diesem Modul lernen die Teilnehmenden, wie sie Ruhegehalt oder Rente erfolgreich beantragen und welche Schritte dafür notwendig sind. Sie erhalten wertvolle Einblicke in die steuerlichen Rahmenbedingungen im Ruhestand, um ihre finanzielle Planung zielgerichtet vorzunehmen. Darüber hinaus erfahren sie, wie die Krankenversicherung im Ruhestand funktioniert, damit sie bestens abgesichert in diese Lebensphase starten können. Das Modul zielt darauf ab, den Teilnehmenden das notwendige Wissen zu vermitteln, um ihren Ruhestand sicher und entspannt zu gestalten.

Modul 2: Gesund sein, gesund bleiben

16.04.2026 | 09:30-16:30 Uhr

In diesem Modul erfahren die Teilnehmenden, wie sie durch gesunde Ernährung und Bewegung fit bleiben. Sie beschäftigen sich mit altersbedingten Herausforderungen und erproben praktische Übungen zur Stressbewältigung, Einsamkeit und geistigen Fitness.

Die Teilnehmenden erkennen alltägliche gesellschaftliche und soziale Stressfaktoren und entwickeln individuelle Strategien zur Stressbewältigung. Sie erwerben ein Verständnis für die Ursachen und Auswirkungen von Stress und lernen, ihre eigene Widerstandsfähigkeit gegenüber äußeren Einflüssen zu stärken. Zudem integrieren sie gesundheitsfördernde Maßnahmen in ihren Alltag und lernen, sich selbst und anderen mit Akzeptanz und Wertschätzung zu begegnen. Die Teilnehmenden verstehen die altersbedingten Veränderungen und spezifischen

Ernährungsbedürfnisse, können eine ausgewogene Ernährung planen, praktische Tipps zur Zubereitung und Anpassung von Rezepten anwenden, und erkennen die gesundheitlichen Vorteile regelmäßiger Bewegung, die sie durch individuell angepasste Übungen und seniorengerechte Aktivitäten in ihren Alltag integrieren können.

Modul 3: Pflegeleistungen

23.04.2026 | 09:30-13:30 Uhr

Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick über die Leistungen der Pflegeversicherung im ambulanten und stationären Bereich. Sie lernen Kombinations- und Anrechnungsmöglichkeiten sowie hilfreiche Tipps zur optimalen Nutzung der Leistungen kennen. Darüber hinaus setzen sie sich mit dem Begutachtungsverfahren auseinander, erfahren, worauf bei der Begutachtung geachtet wird, und welche Schritte sie unternehmen können, wenn sie mit dem Ergebnis nicht einverstanden sind. Zudem erhalten sie wertvolle Hinweise zur Auswahl eines geeigneten Pflegeheims und zum sicheren Umgang mit der Pflegekasse und den beteiligten Akteuren, basierend auf fundiertem Wissen über relevante Abläufe im Falle einer Pflegebedürftigkeit.

Modul 4: Digitales Wissen für eine vernetzte Welt

07.05.2026 | 09:30-13:30 Uhr

Die Teilnehmenden erhalten einen umfassenden Überblick über die Themen Digitalisierung und Künstliche Intelligenz (KI) und deren Bedeutung für Senioren. Sie erlernen die grundlegenden Konzepte der Digitalisierung, einschließlich ihrer Definition, historischen Entwicklung und den Veränderungen, die sie in Lebensbereichen wie Bankwesen, Verwaltung und Reisen mit sich bringt. Darüber hinaus erfahren sie, wie sie sich schützen können. Im Bereich der Künstlichen Intelligenz setzen sie sich mit den grundlegenden Prinzipien, aktuellen Trends und den praktischen Anwendungsbereichen von KI auseinander.

Modul 5: Zwischen absoluter Freiheit und gewohnten Strukturen

19.05.2026 | 09:30-16:30 Uhr

Die Teilnehmenden lernen, wie sie ihren Alltag im Ruhestand aktiv und erfüllt gestalten können, ohne dabei das Gleichgewicht zwischen Engagement und Erholung zu verlieren. Sie erhalten praktische Werkzeuge, um eine individuell passende Routine zu entwickeln, neue Interessen zu entdecken und eine gesunde Balance zu finden.

Vorbereitung auf den Ruhestand: mit Freude und Plan ins neue Kapitel starten

Veranstaltungs-Nr. 2026 L020 EK

Zielgruppe

Termin 26.03 bis 19.05.2026

Plattform Zoom

Dozent*innen

Teilnahmegebühr 1.282,50 EUR

Seminarzeiten

Pausenzeiten Die Dozent:innen legen flexibel oder nach Bedarf Pausen ein.

Arbeitsmittel keine speziellen Arbeitsmittel benötigt

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.

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

Wissenswertes zu diesem Online-Seminar

Methodik und Ablauf

In diesem Online-Seminar erwartet Sie ein visualisierter Fachbeitrag zu Ihrem Thema. Je nach Verlauf werden Sie entweder über Chat, Mikrofon oder andere Online-Medien aktiv in den Veranstaltungsverlauf eingebunden. Die Dozent:innen entscheiden entsprechend der Seminarsituation über Art und Weise der Beteiligung. Die Inhalte werden anschaulich durch Vorträge, Präsentationen, Fallbeispiele, Diskussionen sowie ggf. durch Gruppenarbeiten oder Feedbackrunden vermittelt. Dabei kommen bewährte Online-Präsentations- und Lernmedien zum Einsatz.

Technische Voraussetzungen

Sie benötigen für die Teilnahme einen PC/Laptop mit Headset und ggf. Webcam. Unabhängig von der eingesetzten Online-Seminarplattform können Sie direkt über Ihren Browser beitreten. Alternativ können Sie die jeweilige Anwendung der Plattform installieren und nutzen.

Mit der Anmeldebestätigung zum Online-Seminar und per E-Mail eine Woche vor Veranstaltungsbeginn erhalten Sie eine Hilfestellung zur Nutzung der jeweils eingesetzten Online-Seminarplattform.

Wissenswertes rund um unsere Online-Seminare finden Sie auch auf unserer [Homepage](#).