

## Vorbereitung auf den Ruhestand

MZ790

Der Übergang vom aktiven Berufsleben in den (Un-)Ruhestand ist ein tiefgreifender Einschnitt in die bisherigen Lebensgewohnheiten, von dem auch die Familie betroffen ist. Die Veranstaltung soll diesen Übergang in den Ruhestand erleichtern. Ziel ist es, Ideen und Hilfestellung für einen unbeschwerten Übergang in den dritten Lebensabschnitt zu geben.

Folgende Themen werden behandelt:

- Der Übergang in den Ruhestand - Psychologische Aspekte
- Beweglich und fit im Ruhestand
- Praktische Fragestellungen zur Rente
- Entspannungsverfahren

Der Kurs wendet sich an alle Mitarbeiter\*innen und deren (Ehe)partner\*innen, die in den nächsten zwei bis drei Jahre in den Ruhestand gehen. (Ehe)partner\*innen können bei gleichzeitiger Anmeldung zum internen Preis teilnehmen.

Beschäftigte im Angestelltenverhältnis erhalten Informationen über allgemeine Fragen bei der Rente und Unterstützung bei der Vorbereitung ihres Rentenanspruchs.

Dauer: 1 Tag

### TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur Buchungsmöglichkeit](#)

Termine:

21.11.2024

20.02.2025

26.06.2025

19.11.2025

Kurspreis<sup>(1)</sup>:

Intern: 195 EUR

Extern: 395 EUR

(1) Änderungen vorbehalten

### KONTAKT UND BERATUNG

Administration/Beratung: **Paula Seipenbusch**, [↗ Kontakt](#)

Fachliche Fragen: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

### INFORMATIONEN

[↗ soft-skills@ftu.kit.edu](mailto:soft-skills@ftu.kit.edu)

[↗ Übersicht Themenbereich](#)

[20000677] 12.09.2024