

MZ790

Vorbereitung auf den Ruhestand

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.

In Zusammenarbeit mit den Medizinischen Diensten (KIT-MED) und externen Partnern werden medizinische und psychologische Aspekte, sowie Bewegungsfragen näher beleuchtet.

Folgende Themen werden behandelt:

- Das Älterwerden aus gesundheitlicher und medizinischer Sicht
- Der Übergang in den Ruhestand - Psychologische Aspekte
- Beweglich und fit im Ruhestand
- Praktische Fragestellungen zur Rente

Der Kurs wendet sich an alle Mitarbeiter/innen, die in den nächsten zwei bis drei Jahren in den Ruhestand gehen. Auch die (Ehe-)Partner sind hierzu eingeladen, ohne dass eine zusätzliche Kursgebühr fällig wird.

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

Kursdauer: 09:00 Uhr - 17:15 Uhr

TERMINE, PREISE UND BUCHUNGSMÖGLICHKEIT

[↗ zur Terminübersicht mit Preisangabe und Buchungsmöglichkeit](#)

[↗ zur Übersicht aller Angebote des Fachbereichs](#)

KONTAKT UND BERATUNG

Fachlich-inhaltliche Beratung: **Elisabeth Gillich**, [↗ Kontakt](#)

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

MAIL SENDEN

soft-skills@ftu.kit.edu

[↗ kontaktieren](#)