

# VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND | 2025

Seminare des Betreuungswerks



VAR-  
SEMINARE



Einfach da sein,  
wenn andere Hilfe brauchen.

Seit über 130 Jahren engagieren wir uns für die Beschäftigten rund um Post, Postbank und Telekom – und für ihre Familien. Zunächst standen wir vor allem Waisen zur Seite, später auch Menschen, die in Not geraten waren. Heute sind wir zusätzlich für Studierende da und unterstützen Seniorinnen und Senioren mit Freizeitangeboten und Seminaren.

Im Laufe der Zeit sind neue Aufgaben hinzugekommen, wie zum Beispiel die Seminare „Vorbereitung auf den Ruhestand“.

Der Eintritt in den Ruhestand eröffnet neue Möglichkeiten der Freizeitgestaltung. Endlich ist Zeit für die vielen schönen Dinge des Lebens, für Familie, Reisen, Hobbys. Der neue Lebensabschnitt bringt aber auch einschneidende Veränderungen mit sich.



## SEMINAR VORBEREITUNG AUF DEN RUHESTAND

Wenn vertraute Alltagsstrukturen, berufliche Herausforderungen und soziale Kontakte aus dem Kollegenkreis fehlen, kann das in eine Krise führen. Hier hilft es, sich vorab mit der Zeit nach dem Erwerbsleben auseinanderzusetzen.

Im Seminar „Vorbereitung auf den Ruhestand“ wird gemeinsam erarbeitet, wie man die nachberufliche Zeit aktiv gestalten und mit sinnvollen Inhalten füllen kann.

### Zielgruppe

- Beschäftigte rund um Post, Postbank und Telekom, allein oder mit Partner/-in
- Alter: 50 plus

### Seminargebühren

Die Seminargebühren werden zur Hälfte vom Betreuungswerk Post Postbank Telekom getragen.

### Seminardurchführung

Die Seminare werden von gut ausgebildeten Coaches durchgeführt. Diese verfügen über hohe Sozialkompetenz und Erfahrung in der aktiven Gestaltung des Ruhestands. Regelmäßige Fortbildungen tragen zur Qualitätssicherung bei.

## Ablauf und Themen

(Änderungen vorbehalten)

	09:00 – 12:00 Uhr	15:00 – 18:00 Uhr*
1. Tag		Begrüßung und Kennenlernen*
2. Tag	Standortbestimmung unter den neuen wirtschaftlichen Verhältnissen und Lebensplanung	Demografischer Wandel unserer Gesellschaft und seine wirtschaftlichen Auswirkungen
3. Tag	Demografischer Wandel unserer Gesellschaft und seine wirtschaftlichen Auswirkungen  Der Generationenvertrag auf dem Prüfstand – Historie und Zukunftsperspektive der gesetzlichen Rentenversicherung	Bedeutung des Ehrenamts für die Gesellschaft  Bedeutung des neuen Erbrechts für die Demokratie und die Verpflichtung des Eigentums für die Gesellschaft
4. Tag	Vorstellung Betreuungswerk und Erholungswerk  Bewegung und neue Wege der Ernährung unter volkswirtschaftlichen Gesichtspunkten	Nutzen und Kosten der großen Gesundheitsreform
5. Tag	Sozialpolitische Verantwortung und Handlungsbedarf von Gewerkschaften und Verbänden  Abschluss	

\* **Bitte beachten:** Seminarbeginn am ersten Tag ist um 15:30 Uhr.

## Sonderurlaub

Die Seminare sind von der Bundeszentrale für politische Bildung als förderungswürdig anerkannt. Vom Arbeitgeber kann deshalb auf Antrag Sonderurlaub gewährt werden.



**Erholungswerk**  
Post Postbank Telekom e.V.

## Unterkunft und Verpflegung

Übernachtung und Verpflegung werden vom Erholungswerk Post Postbank Telekom e. V. angeboten.

## Reiseleistungen

- 4 x Übernachtung, inkl. Frühstücksbuffet
- 3 x Lunchpaket für die Mittagszeit (Harlesiel: Selbstverpflegung)
- 4 x 3-Gang-Abendessen
- 4 x Kaffeepause vormittags und nachmittags inkl. Kaffee/Tee mit Gebäck
- Getränke im Tagungsraum
- Kurtaxe

Aufenthaltsverlängerung je nach Verfügbarkeit möglich.



Weitere Informationen zu den Ferienanlagen finden Sie unter [www.erholungswerk.de](http://www.erholungswerk.de).

## Seminarorte

Norden oder Süden? Berge oder Meer? Die Seminare finden in verschiedenen Ferienanlagen des Erholungswerk

### ▼ Oberwössen



### ▼ Inzell



### ▼ Lindau



### ▼ Prüm



### ▼ Titisee



### ▼ Büsum



### ▼ Harlesiel



### ▼ Kühlungsborn



### ▼ Timmendorfer Strand



Post Postbank Telekom e. V. statt. Bestimmt ist auch Ihr Lieblingsziel dabei!

Interessiert? Ihre Ansprechpartnerin für Fragen oder für Ihre Anmeldung ist Birgit Fischer.

 0711 9744-60202

 [birgit.fischer@betreuungswerk.de](mailto:birgit.fischer@betreuungswerk.de)

**BETREUUNGSWERK** Post Postbank Telekom  
Nauheimer Straße 98 | 70372 Stuttgart  
Telefon: 0711 9744-13605 | Fax: 0228 9742-102  
[mail@betreuungswerk.de](mailto:mail@betreuungswerk.de) | [www.betreuungswerk.de](http://www.betreuungswerk.de)

BeW\_VAR\_11/2024



Hier können Sie sich online zu einem Seminar anmelden:  
[www.betreuungswerk.de/var](http://www.betreuungswerk.de/var)

## Termine und Preise für Unterkunft und Verpflegung

Preise (pro Person) beinhalten die Leistungen für Unterkunft und Verpflegung des Erholungswerks Post Postbank Telekom e. V. (Leistungen siehe Seite 7).

Nr.	Seminarort	Termin	Preis/ Person	Begleitperson ohne/mit Seminar
01/25	Timmendorfer Strand	Mo 06.01. – Fr 10.01.2025	609,- €	165,- / 315,- €
02/25	Büsum	Mo 13.01. – Fr 17.01.2025	645,- €	235,- / 359,- €
03/25	Büsum	Mo 20.01. – Fr 24.01.2025	645,- €	235,- / 359,- €
04/25	Lindau	Mo 10.02. – Fr 14.02.2025	679,- €	169,- / 319,- €
05/25	Prüm	Mo 17.02. – Fr 21.02.2025	645,- €	165,- / 315,- €
06/25	Kühlungsborn	Di 25.02. – Sa 01.03.2025	645,- €	179,- / 345,- €
07/25	Kühlungsborn	Di 04.03. – Sa 08.03.2025	645,- €	179,- / 345,- €
08/25	Oberwössen	Mo 10.03. – Fr 14.03.2025	579,- €	169,- / 319,- €
09/24	Prüm	Mo 17.03. – Fr 21.03.2025	605,- €	165,- / 315,- €
10/24	Inzell	Mo 24.03. – Fr 28.03.2025	619,- €	169,- / 319,- €
11/25	Harlesiel	Mo 31.03. – Fr 04.04.2025	705,- €	225,- / 345,- €
12/25	Harlesiel	Mo 20.10. – Fr 24.10.2025	705,- €	225,- / 345,- €
13/25	Titisee	Mo 03.11. – Fr 07.11.2025	655,- €	225,- / 409,- €
14/25	Lindau	Di 04.11. – Sa 08.11.2025	679,- €	169,- / 319,- €
15/25	Inzell	Mo 10.11. – Fr 14.11.2025	565,- €	169,- / 319,- €
16/25	Timmendorfer Strand	Mo 24.11. – Fr 28.11.2025	475,- €	175,- / 325,- €

**Zahlungskonditionen:** Die Zahlung des Reisepreises ist bis zwei Wochen vor Reisebeginn zu leisten. Im Reisepreis ist eine Rücktrittskostenversicherung für Rücktritte aus versicherten Gründen inbegriffen – Einzelheiten entnehmen Sie bitte der Rubrik „Versicherungen“ unter [www.erholungswerk.de](http://www.erholungswerk.de). Hier finden Sie auch weitere Informationen zu den Ferienanlagen.

Ihre Anmeldung senden Sie bitte an:  
Betreuungswerk Post Postbank Telekom  
Hawstraße 2a  
54290 Trier

## ANMELDUNG „Vorbereitung auf den Ruhestand“

Hiermit melde ich mich verbindlich an für das Seminar

Nr. \_\_\_\_/25 Termin: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Name

\_\_\_\_\_  
Vorname

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum

\_\_\_\_\_  
Berufsbezeichnung

\_\_\_\_\_  
Arbeitgeber

\_\_\_\_\_  
Ruhestand/Rente o.ä. (voraussichtlich ab)

\_\_\_\_\_  
Straße Hausnummer

\_\_\_\_\_  
PLZ Ort

\_\_\_\_\_  
Telefon

\_\_\_\_\_  
E-Mail

Ehe-/Lebenspartner\*in reist mit an  ja  nein

Ehe-/Lebenspartner\*in nimmt am Seminar teil  ja  nein

\_\_\_\_\_  
Name Partner\*in

\_\_\_\_\_  
Vorname Partner\*in

\_\_\_\_\_  
Geburtsdatum Partner\*in

Weiter geht's auf der Rückseite ...

- Ich habe bisher noch an keinem Seminar des Betreuungswerks zur „Vorbereitung auf den Ruhestand“ teilgenommen.
  
- Die Leistungen (Unterkunft und Verpflegung) des Erholungswerks buche ich ebenfalls, s. S. 5–7, Preise S. 10.
  
- Ich interessiere mich für eine Reiseverlängerung. Bitte rufen Sie mich unter der angegebenen Telefonnummer an.

**Datenschutzhinweis:** Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten nach der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) ist das **Betreuungswerk Post Postbank Telekom, Nauheimer Straße 98, 70372 Stuttgart**. Ihre Daten werden im Rahmen unserer satzungsgemäßen Zwecke, zur Bearbeitung von Anmeldungen sowie ggf. für eigene Werbezwecke verarbeitet. Zur Abwicklung von Drittleistungen (Übernachtung und Verpflegung sowie Seminarleitung) geben wir Ihre Kontaktdaten an die betreffenden Dienstleister weiter. Eine Weitergabe an Dritte zu werblichen Zwecken ist ausgeschlossen.

Sie haben das Recht, Auskunft zu den gespeicherten Daten zu verlangen. Außerdem haben Sie das Recht auf Berichtigung, Löschung oder Sperrung Ihrer Daten.

Eine ausführliche Datenschutzerklärung erhalten Sie mit Ihrer Anmeldebestätigung bzw. finden Sie im Internet unter [www.betreuungswerk.de/ds](http://www.betreuungswerk.de/ds).

**Widerspruchsrecht:** Sie können einer werblichen Nutzung Ihrer Daten jederzeit widersprechen.

---

Ort, Datum, Unterschrift