

# Fortbildung

---

04.05.2026 11:30 Uhr - 06.05.2026 16:00 Uhr

## **Fit für den Ruhestand**

Mit Kraft und Klarheit in den neuen Lebensabschnitt

Was kommt nach meinem "Berufsleben"?

Wie gestalte ich einen guten Übergang für mich?

Was wünsche ich mir für diese neue Lebensphase?

In diesem Seminar setzen wir uns nicht nur "geistig" in Bewegung, sondern ganz bewusst auch körperlich - spielt doch das gesundheitliche Wohlbefinden im Alter eine ganz entscheidende Rolle.

Inhaltlich ist Zeit, Rückschau zu halten und Bilanz zu ziehen in Bezug auf die eigenen Stärken, aber auch: Was sind meine Interessen und Bedürfnisse? Was gibt mir Kraft und wofür will ich mir in Zukunft mehr Zeit nehmen? Wir

arbeiten unter anderem mit der Methode "Berufungscoaching", ein ressourcenorientierter Ansatz, der auf der Basis des systemischen Denkens und der Visionssuche entwickelt wurde. Eingeladen sind alle Mitarbeitenden, die Lust haben, sich in Einzelarbeit und im Austausch mit anderen Teilnehmenden mit den oben genannten Fragen zu beschäftigen.

Die Bewegungsangebote sind so konzipiert, dass sie zu einer Übernahme in den Alltag einladen: wir trainieren spielerisch unsere Koordination, kräftigen unsere Muskulatur, machen Atem- und Entspannungsübungen. Dabei nutzen wir, wenn witterungsbedingt möglich, die große schöne Gartenanlage des Tagungshauses.

Die Veranstaltung ist für alle Fitnesslevel geeignet!

### **Was Sie bei diesem Angebot erwartet:**

- Bewusstmachen der eigenen Stärken, Interessen und Bedürfnisse
- Entwicklung von Ideen und Impulse zur Gestaltung des Ruhestands
- Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Austausch und Begegnung

### **Sie benötigen**

- Lust, sich mit den eigenen Lebensvorstellungen und -träumen auseinanderzusetzen

- Freude an Bewegung und Austausch
- Feste Schuhe
- Bequeme Kleidung für drinnen und draußen
- Sportkleidung, Gymnastikmatte oder großes Handtuch

Nach Anmeldung wird eine Anmeldebestätigung per E-Mail verschickt. Ca 14 Tage vor der Veranstaltung werden eine Teilnehmendenliste und ggf. weitere Informationen zur Veranstaltung zugemailt.

Um Stornogebühren zu vermeiden, bitten wir um Anmeldung bis 3.2.2026. Sollten danach noch freie Plätze zur Verfügung stehen, ermöglicht eine Nachmeldefrist bis 20.04.2026 weitere Anmeldungen.

Dieses Angebot findet in Kooperation mit refugium, dem Auszeitprogramm der Seelsorge der St. Elisabeth-Stiftung, und dem DJK Diözesansportverband Rottenburg-Stuttgart statt.

### **Zielgruppe:**

### **Termin:**

04.05.2026 11:30 Uhr - 06.05.2026 16:00 Uhr

### **Kosten:**

510 EUR

Darin enthalten: Kursgebühr, Vollpension, Tagungsgetränke und Übernachtung im Einzelzimmer.

### **Veranstaltungsort:**

Bildungshaus St. Luzen  
Klostersteige 6  
72379 Hechingen  
<https://www.luzen.de>

### **Referent(inn)en:**

Bettina Müller (Theologin, Pädagogin, Berufungsscoach WAVE®)  
Sarah Kubin-Scharnowski (Bildungsreferentin, DJK Sportverband Diözese Rottenburg- Stuttgart)

### **Ansprechpartner:**

Iris Bieg ([bieg.i@caritas-dicvrs.de](mailto:bieg.i@caritas-dicvrs.de), +49 (711) 2633-1291)

### **Veranstalter:**

Tabor Zentrum für karitativ-diakonische Spiritualität  
DJK Diözesansportverband Rottenburg-Stuttgart  
Refugium - St. Elisabeth-Stiftung

