



### **Ergänzungen:**

■ **Samstag 26.09.2020 11-13 Uhr**

**Biodanza. Sich bewegen... tanzen... entspannen.** Leitung Martina Jochem, Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr direkt bei Martina Jochem, Tel. 0163 2555647.

---

## **VORTRÄGE UND ANDERE BESONDERE VERANSTALTUNGEN**

### ***Für alle Veranstaltungen gilt:***

*Anmeldung erforderlich (Name, Adresse, Telefonnummer)*

*per E-Mail: anmeldung@hirsch-begegnungsstaette.de oder AB 07071 552042*

□ **Montag 14.09.2020 9–10:30 Uhr**

**Schnupperstunde Qi Gong für Anfänger.** Leitung Hedwig von Droste zu Vischering, Heilpraktikerin und Qi-Gong Lehrerin. Schnuppern ohne Gebühr. Kurs 21.09.–16.12., 12 Termine, 145 €

■ **Freitag 18.09.2020 12-13 Uhr**

**Paolo kocht wieder!** Ab jetzt wieder wöchentliche Ausflüge in die italienische vegetarische Küche. Weitere Infos und Anmeldung siehe unten.

□ **Donnerstag 24.09.2020 10–11:30 Uhr, Cafeteria 2. Stock**

**Kunstgespräch am Donnerstag: Zufall in der Kunst.** Der Zufall als Element der künstlerischen Gestaltung ist keine Erfindung des 20. Jahrhunderts. Bereits Leonardo da Vinci hat sich damit beschäftigt. Viele Künstler aus unterschiedlichen Zeiten haben ihren eigenen Weg gefunden, Zufallsprinzipien in ihre Kunst zu integrieren. Schwerpunkte des Kunstgesprächs bilden das 18., 19. und 20. Jahrhundert mit Künstlern wie Niki de Saint-Phalle oder Wolfgang Paalen. Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley lädt zum Austausch ein.

□ **Freitag 25.09.2020 11 Uhr, Saal**

**Vom Wert unnützens Wissens. Vorstellung dreier solcher Wissenssammlungen und einiger Fundstücke aus diesen.** Literaturkreis mit Monika und Wolfgang Müller-Schauenburg über das „Langweiligste Buch der Welt“, "Schotts Sammelsurium" und "Die hartnäckigsten Irrtümer der Weltgeschichte“.

□ **Freitag 25.09.2020 15:30–18 Uhr, Saal**

**Momente der Entspannung** geben uns Kraft für unseren Alltag und unsere Aufgaben. Ganz gleich, ob wir gesund oder krank, gar bettlägrig sind. Progressive Muskelentspannung, Meditation, Imagination, Klangmassage, Musik und Stille – welcher Weg zur Entspannung tut mir selbst am wohlsten?  
Im Workshop mit Jutta Wekenmann, Heilpraktikerin (Psychotherapie) und Entspannungstherapeutin, lernen Sie verschiedene Entspannungsmethoden kennen, die Sie selbst anwenden, in einem Kurs ab Mitte Oktober vertiefen oder in Einzelstunden mit der Therapeutin – auch zuhause – genießen können.

---

## **KURSE UND GRUPPEN**

*Eine Aufstellung aller Gruppen und Kurse, die derzeit stattfinden.*

*Durch stete Veränderungen, was freie Plätze betrifft: Neue Interessierte melden sich bitte im Büro, per Mail an [hirsch-begegnung@t-online.de](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de) oder AB 07071 552042.*

## **Gesprächskreise**

- Politisches Gespräch: Montag, 07.+ 21.09., 9:30–11 Uhr
- Gewaltfreie Kommunikation: Mittwoch 11:30–12:30 Uhr, mit Jürgen Metter, wieder ab 09.09.
- Gemeinsam lesen – Zuhören und Vorlesen: Mittwoch 18:30 Uhr, mit Helge Noack. Lektüre: Jean Paul "Flegeljahre". Wieder ab 09.09.
- Runde 60: Donnerstag, 03.+ 17.09., 10–12 Uhr
- Kunstgespräch: Donnerstag, 24.09., 10–11:30 Uhr, mit Martina Nehr-Kley. Siehe oben

## **Computer**

- MentorNet 1:1–Betreuung für Smartphone, Tablet, Laptop, PC, eAusleihe in der Stadtbücherei.  
Termin nach Absprache, Anmeldung zu den Bürozeiten, Tel. 22688. Treffpunkt Cafeteria 2. Stock.
- MentorNet Mobil: Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen trotz des Aufzugs nicht zu uns kommen können, bekommen Sie Hilfe zuhause. Terminvereinbarung zu den Bürozeiten, Telefon 22688

## **Kreatives und Spiel**

- Socken stricken: Montag 15–17 Uhr. Sockenkauf ist ganzjährig möglich.  
Die Strickerinnen nehmen auch spezielle Wünsche (Größe, Farbe) entgegen.
- Doppelkopf: Dienstag 14:30–18 Uhr, Mittwoch 14:30–18 Uhr für fortgeschrittene Anfänger, mit Claus Stähle.
- Flötenkreis: Dienstag, 08.+ 22.09, 15–16 Uhr, mit Anna-Katharina Soergel.
- Kreatives Malen: Mittwoch 14–16 Uhr, mit Jutta Zöller und Walda Ziemer
- Gitarrenkreis: Donnerstag 9:30-10:30 Uhr, mit Kristine Hettler, im Saal

## **Sprachen**

- Spanisch: Dienstag 10-11 Uhr mit Conchita Cansino; Freitag 10-11 Uhr mit Francis Figueroa
- Französische Konversation: Dienstag 10–11 Uhr, mit Christiane Henno-Schafhauser
- Englische Konversation: Donnerstag 17.30–18:30 Uhr, mit Peter Montgomery

## **Sport und Bewegung**

- Qi Gong für Ältere: Anfänger Montag 9–10:30 Uhr, Fortgeschrittene Montag 10:30–12 Uhr, mit Hedwig von Droste zu Vischering. Wieder ab 14.09. (Schnupperstunde siehe oben)
- Seniorengymnastik mit Kessy Kaiser-Breining, zurzeit „smovey“ im Alten Botanischen Garten, Dienstag 9–10 Uhr. Termine 01.09. und 15.09., Fortsetzung im Oktober wetterabhängig
- Feldenkrais für Anfänger und Fortgeschrittene: Mittwoch 10–11 Uhr, mit Conrad Heckmann
- Boule spielen auf der Platanenallee: Mittwoch 16 Uhr bei trockenem Wetter, Treffpunkt am Silberdenkmal, mit Ralf Mück
- Tanzen! Mittwoch 18–19 Uhr. Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, Ballett und Hiphop; für mehr Lebensfreude, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit – auch bei Gelenkproblemen, mit Christa Weiß
- Walking und Nordic Walking: Donnerstag 9–10:30 Uhr, mit Brigitte Kohring. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen: Donnerstag 11:30–12:30 Uhr, mit Marita Adelung, wieder ab 17.09.
- Biodanza. Sich bewegen... tanzen... entspannen: Samstag, 26.09., 11–13 Uhr, mit Martina Jochem

---

## **Mittagstisch**

- Paolo kocht wieder! Ein Ausflug in die italienische vegetarische Küche: freitags 12–13 Uhr.  
Erstes Essen am 18. September, es gibt Salat Parmigiana mit Nudeln und Nachtisch. **Anmeldung** jeweils bis Mittwoch 12 Uhr per Mail an [essen@hirsch-begegnungsstaette.de](mailto:essen@hirsch-begegnungsstaette.de) oder Telefon 552042 (AB).

- 
- ohne Gebühr, Spenden erwünscht    ■ mit Gebühr, Infos im Büro    ■ nur Fahrtkosten, Materialkosten o.ä.