



**AUSSTELLUNG** **Der Natur verbunden. Landschaftsmalerei von Otto Keuler**  
bis 02.05.2025 Die Werke aus dem Nachlass werden gegen eine Spende für den HIRSCH abgegeben.

**Sa 26.04.2025** **BÜCHERFLOHMARKT UND FLOHMARKT DER SCHÖNEN DINGE**  
**10–17 Uhr** Romane und Sachbücher, aktuelle Bestseller und Antiquarisches in der Cafeteria im 2. Stock  
Schöne Dinge am Stand vor dem HIRSCH  
Kaffee & hausgemachte Kuchen in der Cafeteria

Bis Dienstag, 22.04., nehmen wir Bücher an (Romane und Krimis der letzten 30 Jahre, keine Broschüren und Bildbände).

## Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

**Mi 02.04.2025** **Nach der Wahl: Was ist seither los in den USA?** In einer „Schicksalswahl für Amerika“ wurde Donald Trump wieder zum Präsidenten gewählt. Was bedeutet der Wahlausgang für die USA? Wird die Spaltung des Landes überwunden oder verschärft? Welche innen- und außenpolitischen Entwicklungen zeichnen sich ab? Was erwartet die neue Präsidentschaft von der Welt? Was erwartet die Welt von der neuen Präsidentschaft? Vortrag von Lucas Ogden und Gespräch. Der Dozent (d.a.i., Uni Tübingen, European Business School Reutlingen) wuchs in Kalifornien auf und lebt seit 20 Jahren hier.  
11:15–12:45 Uhr

**Fr 04.04.2025** **CHC Geiselhart liest aus »Die Erzählung vom versteinerten Riesen Joris«.** Im Sommer 1960 kommt der Maler, Bildhauer und Drucker CHC Geiselhart im Alter von nicht ganz 11 Jahren zum ersten Mal in das abgeschiedene Aschauer Tal im Salzburger Land. Es war eine Begegnung fürs ganze Leben. Seine Erfahrungen mit dieser Landschaft und der ursprünglichen Existenz der dort lebenden Menschen spiegeln sich in seinem Bilderbuch für Kinder und Erwachsene. Er stellt es im Literaturkreis vor.  
11 Uhr

**Fr 04.04.2025** **Ringeln mit der Unendlichkeit. Mathematische und philosophische Perspektiven. Teil I: Das Weltbild der alten Griechen.** An der Frage nach dem Wesen des Unendlichen berühren sich Mathematik, Naturwissenschaften, Philosophie und Religion. Christian Schomers beleuchtet in drei Vorträgen diese spannende Schnittstelle der Kulturgeschichte und stellt das Denken von Pythagoras, Archimedes, Pascal, Cantor bis Turing und Gödel vor. Im ersten Vortrag der Reihe soll es um das Weltbild der alten Griechen gehen: Pythagoras ergündet das Irrationale und Transzendente. Euklid beweist die Unendlichkeit der Primzahlen. Archimedes vermisst die Unendlichkeit im Größten und Kleinsten.  
16 Uhr  
Weitere Termine:  
09.05. und 06.06.

**Mo 07.04.2025** **Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.** Unsere Mentor\*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts erforderlich.  
14:30–15:30 Uhr /  
16–17 Uhr

**Di 08.04.2025** **Solidadressen für "Los Martincitos".** Mit Ihrer Spende unterstützen wir unsere Partnerorganisation in Villa El Salvador, Peru. Anmeldung erforderlich per AB 552042 oder Mail an hirsch-buero@t-online.de.  
12–13 Uhr

**Mi 09.04.2025** **Wanderung** von Bad Niedernau zur Kalkweiler Kapelle und über die Felder Richtung Remmingsheim, durch's Weggental und vorbei an schönen Gärten und Weinbergen nach Rottenburg. Ca. 9 km. Zug nach Bad Niedernau 12:34 Uhr ab Hbf. Anmeldung bis Montag bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.  
12:15 Uhr  
Hbf, Bahnhofshalle

**Do 10.04.2025** **Gleichgewicht im Alltag – Balance Core Motorik Training. Kostenloser Schnuppertermin.** Ben Hackbarth bietet den Kurs ein weiteres Mal an. Das Training schult die Stabilität von Kopf bis Fuß und die koordinativen Fähigkeiten für ein gesteigertes Körpergefühl, ergänzt mit kleinen Aufgaben für Augen und Hände. Ein individualisiertes Training für Menschen jeden Alters, mit und ohne Vorerfahrung, die Freude an kleinen Herausforderungen haben. Kurs 24.04.–24.07.2025, Gebühr 80 € / 10x.  
10–11 Uhr

**Do 10.04.2025** **Erst kribbeln die Füße... Ursachen, Diagnostik und Therapie von Neuropathien.** Vortrag von Dr. Paula Bombach, Facharztpraxis für Neurologie Asenbauer, Rieger & Schell.  
15 Uhr  
Cafeteria 2. Stock

**Fr 11.04.2025** **Digital? Aber sicher!** IT-Experte Tony Gargya wiederholt die Vortragsreihe des Vorjahres. Digitale Sicherheitsrisiken wie Phishing mit gefälschten Mails und Webseiten nehmen immer weiter zu. Wie schütze ich meine Daten am Laptop und PC? Er unterstützt Sie dabei, solche Risiken zu erkennen und Schutzmaßnahmen zu ergreifen mit Schwerpunkt Windows. Es geht um die Themen Updates, Phishing, E-Mails und Passwörter. Thema heute: Wie mache ich Windows sicher?  
15–16 Uhr  
Weitere Termine:  
25.04. und 20.06.

**Sa 12.04.2025** **Biodanza – der Tanz des Lebens.** Sich bewegen, tanzen, entspannen mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr per Mail an hirsch-buero@t-online.de.  
11–12:30 Uhr

**Sa 12.04.2025** **Hinweis: Ostern – Geschichte und Traditionen dieses großen Feiertags.** Die West-Ost-Gesellschaft Tübingen lädt ein. Lilia Künstle spricht über die Sitten und Gebräuche des orthodoxen Osterfestes. Es gibt traditionelle Spiele, eine Ausstellung von Ostereiern und kleine Osterüberraschungen.  
15–17 Uhr

**So 13.04.2025** **eBike-Sonntagstour mit Ingeborg.** 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an radeln.amsonntag@freenet.de.  
11 Uhr

**Mo 14.04.2025** **Leonardo da Vinci "Anna selbdritt".** Leonardo da Vinci wird neben Raffaello Santi und Michelangelo Buonarrotti zum Dreigestirn der italienischen Renaissance gezählt. Seine vollendeten Werke sind ebenso selten wie bahnbrechend und haben nicht zuletzt auch Sigmund Freud beschäftigt, wie wir am Bild „Anna Selbdritt“ aufzeigen können. Da Vinci malte nicht nur, er betätigte sich auch als Architekt, Anatom und Erfinder von Flugapparaten und Kriegswaffen. Eine Annäherung an das Werk, den Künstler und seine Zeit von Maler, Bildhauer und Grafiker CHC Geiselhart.  
15 Uhr

**Di 15.04.2025** **Lust auf mehr Wandern!** Tageswanderung, Infos ab Anfang des Monats auf unserer Webseite.  
ca. 10 Uhr

**Do 24.04.2025** **Bevollmächtigt und verantwortungsvoll: Rechte, Pflichten und Erfahrungen als bevollmächtigte Person. Vortragsreihe "Generalvollmacht, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung".** Rebecca Asam, Geschäftsführerin des Betreuungsvereins im Landkreis Tübingen, illustriert die Aufgaben, die auf Bevollmächtigte zukommen (können). Ein ehrenamtlicher Betreuer berichtet von seinen Erfahrungen. Das PatientenForum Tübingen lädt ein.  
Logo: PatientenForum Tübingen, Betreuungsverein Landkreis Tübingen e.V.

**Fr 25.04.2025** **Heidmarie Köhler »Sprünge«.** Drei Studentinnen entfliehen dem heißen Sommer in Berlin und verbringen die Semesterferien in einem dänischen Ferienhaus, wo sie arbeiten und faulenzeln wollen. Der so harmlos geplante Sommer bringt für alle drei neue Erfahrungen und stößt Entwicklungen an, die ihr Leben verändern werden. Die Autorin liest im Literaturkreis aus ihrem neuen Roman.  
11 Uhr

**Fr 25.04.2025** **Wie schütze ich mich vor betrügerischen Mails und Webseiten (Phishing)?** Zweiter Vortrag in der Reihe "Digital? Aber sicher!" mit IT-Experte Tony Gargya, siehe oben.  
15–16 Uhr

**Mo 28.04.2025** **"Wie man in den Wald hineinruft ..." Wertschätzung als Haltung – warum ist sie so wichtig für unsere Lebensqualität?** Das alte Sprichwort endet mit "... so schallt es heraus". Es sagt: Wir profitieren selbst von unserer wertschätzenden Umgang mit anderen. Und doch stellen viele fest: Der Ton ist allgemein rauer geworden. Warum ist das so? Was beobachten wir an uns selbst? Was können wir dem entgegensetzen? Vortrag von Diplomspsychologin Dr. theol. Beate Weingardt mit Rundgespräch.  
15 Uhr

## GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen im Juni
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Pause im April, nächste Termine 07./08./09.05.
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 03.+ 17.04., 10–12 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Pause bis Juni

## MENTORNET: Handy, Tablet, Laptop, PC, eBook-Reader

Unsere Mentor\*innen für digitale Medien sind für Sie da!

- **Medientreff mit 1:1-Betreuung.** 14-täglich Montag 14:30–15:30 und 16–17 Uhr, andere Termine sind nach Absprache möglich. Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht. Anmeldung erforderlich mit Angabe einer Telefonnummer und Ihres Geräts (Termine s. vorne).
- **MentorNet Mobil:** Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen trotz des Aufzugs nicht zu uns können, bekommen Sie Hilfe zuhause. Terminvereinbarung im Büro.

## KREATIVES UND SPIEL

- **Schach:** Montag 14–18 Uhr
- **Skat:** Montag 14:30–17:30 Uhr
- **Socken stricken:** Montag 15–17 Uhr
- **Activity:** Montag, 07.04., 15–17 Uhr
- **Doppelkopf:** Dienstag 14:30–18 Uhr mit Willi Klein, Mittwoch 14:30–18 Uhr
- **Gemeinsam musizieren mit Streichinstrumenten:** Dienstag 16–17 Uhr mit Brigitte Lang
- **Kreatives Malen:** jede\*r für sich, ohne Anleitung, in schöner Atmosphäre, und voneinander lernen. Mittwoch 14–16 Uhr mit Renate Keller
- **Bridge:** Mittwoch 14:30–17:30 Uhr
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 14:45–17 Uhr. Chorplätze und Warteliste sind belegt.
- **Gitarrenkreis im HIRSCH:** Donnerstag 10–10:45 Uhr mit Kristine Hettler
- **Singkreis:** Freitag 9:30–10:30 Uhr mit Walter Blum

## SPRACHEN

- **Spanisch:** Dienstag 10:15–11:15 Uhr mit Conchita Cansino; Freitag (überwiegend per Zoom) 9–10, 10:15–11:15, 11:30–12:30 Uhr mit Ester Alvarez
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr mit Christiane Henno-Schafhauser
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr mit Walter Blum

## SPORT UND BEWEGUNG

- **Gemeinsam üben: Qigong und Entspannung.** Montag 10–11 Uhr mit Katrin Mrugalla. Wöchentlich bis 14.04., ab 05.05. geht es 14täglich weiter.
- **Gesundheitssport "Fünf Esslinger, Smovey und Antara":** Dienstag 9–10 und 10–11 Uhr mit Kessy Kaiser-Breining
- **Tageswanderung 12–15 km:** Dienstag, 15.04., Infos ab Anfang des Monats auf unserer Webseite
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:20–15:20 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin
- **Boule spielen** auf der Platanenallee: Mittwoch 14:30 Uhr bei trockenem Wetter, Treff am Silberdenkmal, mit Ralf Mück
- **Tanzen!** Mittwoch 18–19 Uhr. Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, Ballett und Hiphop, auch mit Gelenkproblemen. Mit Christa Weiß
- **Wanderungen 8–10 km:** Mittwoch, 09.04., s. vorne
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **Gleichgewicht im Alltag:** Donnerstag 10–11 Uhr mit Ben-Janning Hackbarth, neuer Kurs ab 10.04., s. vorne
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung
- **Biodanza:** Samstag, 12.04., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** wieder ab Mai
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 13.04., 11 Uhr, s. vorne

## CAFETERIA / MITTAGSTISCH

- **Cafeteria:** Montag bis Donnerstag 14:30–17:30 Uhr geöffnet, darüberhinaus nach Bedarf. Mitgebrachtes Gebäck darf bei uns verzehrt werden.
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 08.04., 12–13 Uhr. Anmeldung jederzeit per Mail an hirsch-buero@t-online.de oder unter Telefon 552042 (AB).

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

\* Mit der KreisBonusCard oder der KBC extra kosten alle gebührenpflichtigen Kurse im HIRSCH die Hälfte.



**Tropenlinik Paul-Lechler-Krankenhaus**

Der Mensch ist die Medizin des Menschen

Altersmedizin, Innere Medizin  
Palliativmedizin  
Tropen- und Reisemedizin

Paul-Lechler-Str. 26, 72076 Tübingen  
Telefon 07071/206-0  
www.tropenlinik.de



**Strebel-Hiltwein Optik**

Kompetenz und Know-how in Augenoptik und Hörakustik!

**Strebel Hiltwein**  
OPTIK+AKUSTIK

Optik + Akustik · Lange Gasse 29-31 · 72070 Tübingen  
Telefon 07071 9698999  
Optik · Europaplatz 2/1 · 72070 Tübingen  
Telefon 07071 367076 · [www.strebel-hiltwein.com](http://www.strebel-hiltwein.com)

## HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.

Hirschgasse 9 | 72070 Tübingen  
Bürozeiten: Montag bis Mittwoch und Freitag 11–12 Uhr  
Telefon: 07071 22688 | Anrufbeantworter: 07071 552042  
E-Mail: [hirsch-begegnung@t-online.de](mailto:hirsch-begegnung@t-online.de) | Internet: [www.hirsch-begegnungsstaette.de](http://www.hirsch-begegnungsstaette.de)

**Cafeteria im 2. Stock:** Montag bis Donnerstag 14:30–17:30 Uhr | Telefon: 07071 552043  
barrierefrei zugänglich, Aufzug vorhanden

**Vermietung:** Abends und an Wochenenden vermieten wir den Saal im 1. OG und die Cafeteria im 2. OG.  
Anfragen per E-Mail: [hirsch-buero@t-online.de](mailto:hirsch-buero@t-online.de), per Telefon: 07071 22688

**Konto:** IBAN DE10 6415 0020 0000 2100 65 KSK Tübingen