

AUSSTELLUNG »ANSICHTSSACHEN«

Fotografien von Cornelia Niederdrenk-Felgner

bis 27.02.2026. Grußkarten mit Motiven der Ausstellung gibt es in der Cafeteria.

WINTERPAUSE

Der HIRSCH ist ab 07.01.2026 wieder geöffnet.

BEWEGT INS NEUE JAHR: KOSTENLOSE SCHNUPPERSTUNDEN IN UNSEREN KURSEN

weitere Infos auf unserer Webseite und im HIRSCH

Do 08.01.2026 10 Uhr Gleichgewicht im Alltag – Balance Core Motorik Training mit Ben Hackbarth

Mo 12.01.2026 18 Uhr Körperwahrnehmung und Entspannung im Sitzen und Stehen mit Birgit Heuer

Di 13.01.2026 9 / 10 Uhr Gesundheitssport mit Kessy Kaiser-Breining

Di 13.01.2026 14:20 Uhr Tanzimprovisation 60+ mit Anke Zapf-Vaknin

VERANSTALTUNGEN

So 04.01.2026 11 Uhr

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

Fr 09.01.2026 11 Uhr

□ **Luther – Größen und Grenzen.** Literaturkreis mit Ernst Mögel.

Fr 09.01.2026 15 Uhr

□ **Wir mutscheln!** Nach altem (Reutlinger) Brauchtum wird mit verschiedenen Spielen um eine Mutschel gewürfelt, Spiele wie: Nackets Luisle, Mauseloch, Böse Sieben,... Ohne Anmeldung, herzliche Einladung!

Mo 12.01.2026 14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr

□ **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 ist unbedingt erforderlich.

Mo 12.01.2026 18–19:15 Uhr

□ **Schnuppertermin zu neuem Kurs: Körperwahrnehmung und Entspannung im Sitzen und Stehen.** Kursleitung Birgit Heuer, Physiotherapeutin. Schnuppern kostenlos, Kurs 19.01. bis Ostern, 10x, 70 €, Anmeldung beim Schnuppertermin. Bitte auf bequeme Kleidung achten.

Di 13.01.2026 12–13 Uhr

■ **Solidaressen 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.

Mi 14.01.2026 10–11:30 Uhr

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute:**

Sinnfindung im Alter. "Ich bin wichtig für andere und das gibt meinem Leben Sinn." -- Was ist aber, wenn ich das nicht mehr kann oder will? In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können. Die Gesprächsrunden sind auf je 25 Personen begrenzt.

Wiederholungen: Donnerstag, 15.01.2026, 17:30–19 Uhr | Freitag, 16.01.2026, 11–12:30 Uhr

Mi 14.01.2026 16:15–17:45 Uhr

□ **Neues Angebot: Literarisch-philosophischer Gesprächskreis.** Alle zwei Wochen lädt Armin Schurr zu lockeren Gesprächen über verschiedene Themen ein – nicht anspruchslos, aber auch nicht akademisch-strenge; eher assoziativ als systematisch, ausgehend von ansprechenden Textpassagen. Thema der beiden Januartermine: „Schön ist, was gefällt“. Liegt die Schönheit im Auge des Betrachters? Zweiter Termin 28.01.

Fr 16.01.2026 11 Uhr

- Literatur im Gespräch: Thomas Mann »Die Betrogene«.** Alle zwei Wochen lädt Gudrun Hoffmann zu Gesprächen über vorab gelesene Texte ein. Im Stil des „close reading“ werden Textstellen präzise und aufmerksam gelesen und nah am Text analysiert und interpretiert. Die Erzählung ist in der Sammlung „Erzählungen 1940-1953“ enthalten. Sie erzählt von einer Frau in den Wechseljahren, die einen „zweiten Frühling“ zu erleben meint. Dabei ahnt sie nicht, dass sich ihr der Tod unter dem trügerischen Deckmantel einer wundersamen Verjüngung nähert...

Fr 16.01.2026 16 Uhr

- Organspende: Deine Organe. Deine Entscheidung.** Das PatientenForum Tübingen lädt ein. Ein informativer Vortrag zum Thema Organspende vom „Arbeitskreis Aufklärung Organspende“ der Fachschaft Medizin Tübingen. Ziel ist eine sachliche und neutrale Informationsvermittlung, um die Grundlage für eine eigenständige und fundierte Entscheidungsfindung zu schaffen.

Sa 17.01.2026 11–12:30 Uhr

- 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.

So 18.01.2026 10:30–13 Uhr

- Brunch: Am Sonntag in der Hirsch Begegnungsstätte frühstücken.** Für Unkosten und unseren Verein wird eine Spende nach eigenem Ermessen erbeten. Anmeldung bis Mittwoch, 14.01., 12 Uhr per Mail an hirsch-buero@t-online.de oder AB 552043.

Mo 19.01.2026 15 Uhr

- Ist meine Miete zu hoch?** In Tübingen sind viele Mieten höher als erlaubt. Betroffen ist auch der Bereich Betreutes Wohnen, in dem häufig Unsicherheit über die Anwendung des Mietrechts herrscht. Heute Nachmittag geht es darum, wie Sie feststellen können, ob eine Miete zu hoch ist oder eine Miet-erhöhung unrechtmäßig ist. Cordula Körner, Beauftragte für Seniorinnen und Senioren, und Marie Graef, Mietrechtsberatung der Stadtverwaltung Tübingen, informieren, was Sie dagegen tun können.

Mi 21.01.2026 17:30 Uhr im Stadtmuseum, Kornhausstraße 10

- Jugend damals – in Tübingen und anderswo. Erzählrunden im Stadtmuseum zur Ausstellung "My Generation – Jung sein in Tübingen".** In mehreren Abendcafés geben Zeitzeug*innen Impulse, die Erinnerungen an die eigene Jugend wachrufen. Wir möchten miteinander ins Gespräch kommen: Wie war es damals? Was hat sich gewandelt? Dazu laden wir Jugendliche aller Generationen herzlich ein. Moderation: Reinold Hermanns (ehem. SWR). Thema heute:
Die 40er und 50er Jahre. Not, Entbehrung, Neubeginn: Jugend im Schatten der Katastrophe.

Fr 23.01.2026 11 Uhr

- Hans Christian von Baeyer »Das informative Universum: Das neue Weltbild der Physik«.** "Physikalischer" Literaturkreis mit Dr. Frank Kuske.

Fr 23.01.2026 15 Uhr

- Unterwegs mit dem Hurtigrutenpostschiff von Bergen bis zum Nordkap.** Von ihren Eindrücken und Erlebnissen auf der legendären Norwegen-Route berichtet Ingeborg Höhne-Mack.

Mo 26.01.2026 14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr

- 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 ist unbedingt erforderlich.

Fr 30.01.2026 11 Uhr

- Literatur im Gespräch: Joseph Roth »Der Leviathan«.** „Close reading“ mit Gudrun Hoffmann (s. 16.01.). Es gibt Einzelausgaben von Reclam und Henricus. Die erstmals 1938 veröffentlichte Erzählung macht uns mit dem jüdischen Korallenhändler Nissen Piczenik aus dem galizischen Städtchen Pogrody bekannt, dessen Liebe und ganze Hingabe den echten Korallen gilt und der doch dem Betrug mit den gefälschten verfällt.

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.

GRUPPEN UND KURSE: Eine Übersicht finden Sie im vollständigen Programm und auf unserer Webseite.