



AUSSTELLUNG

bis 27.02.2026

»Ansichtssachen« Fotografien von Cornelia Niederdrenk-Felgner

Postkarten der Ausstellung gibt es in der Cafeteria. Auch Poster können bestellt werden.

WINTERPAUSE

Ab 07.01.2026 ist der HIRSCH 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

Neu: Körperwahrnehmung und Entspannung im Sitzen und Stehen mit Birgit Heuer

Di 13.01.2026

9 Uhr / 10 Uhr

Gesundheitssport mit Kessy Kaiser-Breining

Di 13.01.2026

14:20 Uhr

Tanzimprovisation 60+ mit Anke Zapf-Vaknin

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

So 04.01.2026

11 Uhr

□ **eBike-Sonntagstour 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

*Wiederholungen
Donnerstag und
Freitag*

□ **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
zweiter Termin
28.01.

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

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

11–12:30 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 Mieterhöhung 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.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen im Februar
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Thema s. vorne.
Mittwoch, 14.01., 10 Uhr, Wiederholungen: Donnerstag, 15.01., 17:30–19 Uhr | Freitag, 16.01., 11–12:30 Uhr
- **NEU: Literarisch-philosophischer Gesprächskreis.** 14täglich mit Armin Schurr. Mittwoch 14.+ 28.01., 16:15–17:45 Uhr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** wieder im Februar
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 08.+ 22.01, 10:30–12:30 Uhr
- **Literatur im Gespräch:** Freitag, 16.+ 30.01., mit Gudrun Hoffmann. Thema s. vorne.

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, 12.+ 26.01., 15–17 Uhr
- **Rummy:** Dienstag 14:30–17:30 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, voneinander lernen. Mittwoch 14–16 Uhr mit Renate Keller
- **Bridge:** Mittwoch 14:30–17:30 Uhr
- **Rommé:** Mittwoch 15–17:30 Uhr
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 14:45–16:45 Uhr. Chorplätze und Warteliste sind belegt.
- **Gitarrenkreis im HIRSCH:** Donnerstag 10–10:45 Uhr mit Kristine Hettler - macht derzeit Pause
- **Singkreis:** Freitag 9:30–10:30 Uhr mit Walter Blum

SPRACHEN

- **Spanisch:** Dienstag 10:15–11:15 Uhr mit Conchita Cansino
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr mit Christiane Henno-Schafhauser
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr mit Walter Blum

SPORT UND BEWEGUNG

Kostenlose Schnupperstunden s. vorne

- **NEU: Körperwahrnehmung und Entspannung im Sitzen und Stehen.** Montag 18–19:15 Uhr mit Birgit Heuer
- **Gesundheitssport:** Dienstag 9–10 Uhr Vielseitigkeitstraining mit flotter Musik Level II+III; 10–11 Uhr Alltagstrainingsprogramm Level I. Mit Kessy Kaiser-Breining, SV Weilheim. **Wird von den Krankenkassen bezuschusst.**
- **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. mit Christa Weiß, auch mit Gelenkproblemen.
- **Wanderungen 8–10 km:** wieder im Februar
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **Gleichgewicht im Alltag:** Donnerstag 10–11 Uhr mit Ben-Janning Hackbarth
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung
- **Biodanza:** Samstag, 17.01., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** im Sommerhalbjahr
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 04.01., 11 Uhr, s. vorne

CAFETERIA / MITTAGSTISCH

- **Cafeteria:** Montag bis Donnerstag 14:30–17 Uhr geöffnet, darüberhinaus nach Bedarf. Mitgebrachtes Gebäck darf bei uns verzehrt werden.
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 13.01., 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.



**Tropenkl.
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.tropenkl.ik.de



Strebel-Hiltwein Optik

Kompetenz und
Know-how
in Augenoptik
und Hörakustik!



Optik + Akustik · Lange Gasse 29-31 · 72070 Tübingen
Telefon 07071 9698999
Optik · Europaplatz 2/1 · 72070 Tübingen
Telefon 07071 367076 · 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 | Internet: www.hirsch-begegnungsstaette.de
Cafeteria im 2. Stock: Montag bis Donnerstag 14:30–17 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, per Telefon: 07071 22688
Konto: IBAN DE10 6415 0020 0000 2100 65 KSK Tübingen

