



AUSSTELLUNG **Wanda Bella »FARBEN DES LEBENS« Formenvielfalt in Gouache**
bis 30.04.2026 | Treppenhaus und Cafeteria | Mo–Do 14:30 bis 17 Uhr und nach Absprache

Sa 25.04.2026 **BÜCHERFLOHMARKT in der Cafeteria im 2. Stock**
10–17 Uhr Romane und Sachbücher, aktuelle Bestseller und Antiquarisches; mit Bewirtung
FLOHMARKTSTAND „ANTIK • RETRO • PRAKTISCH“ vor dem HIRSCH

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

- Mi 08.04.2026**
16:15–17:45 Uhr
2. Termin 22.04.
- **Literarisch-philosophischer Gesprächskreis.** 14-tägliche lockere Gespräche über verschiedene Themen mit Armin Schurr – nicht anspruchslos, aber auch nicht akademisch-streng, eher assoziativ als systematisch, ausgehend von ansprechenden Textpassagen. Die Themen werden von Mal zu Mal festgelegt. Einstieg ist jederzeit möglich. Im Themenspeicher: Ozeanische Gefühle? Freud & Schopenhauer und der bestimmte Himmel über uns / Schreiten wir fort oder auf der Stelle? / "Ich sehe was, was du nicht ...": Das Ding-an-sich und unser armer Kopf / Der Tod und der Optimismus / Meditation & Co – Hokuspokus?
- Fr 10.04.2026**
11 Uhr
- **Literatur im Gespräch: Sebastian Barry »Tage ohne Ende«.** Alle zwei Wochen „close reading“ mit Gudrun Hoffmann. Im Roman über die Freundschaft zwischen einem Iren und einem Amerikaner in Zeiten des Bürgerkriegs sollte gelesen werden: für den 10.04. bis S. 94; für den 24.04. S. 95-172; für den 08.05 S.173-261.
- Fr 10.04.2026**
16 Uhr
- **»Mensch sein. Von der Evolution für die Zukunft lernen.«** Der Anthropologe Carel van Schaik und der Historiker Kai Michel räumen in ihrem Buch mit Missverständnissen über die Evolution und die menschliche Natur auf und zeigen, welche Macht die Kultur über uns besitzt. Udo Renner stellt das Buch vor und lädt zur Diskussion ein.
- Mo 13.04.2026**
15 Uhr
- **Sprechstunde Kunst mit CHC Geiselhart: Claude Monet und der Impressionismus.** Claude Monet (1840-1926): Dieser Name ist mit dem Begriff des Impressionismus aufs Engste verbunden. Sein Leben und seine Arbeiten sind überwiegend gut dokumentiert. Aber wie ist der Begriff Impressionismus – im Umfeld des späten 19. Jahrhunderts – inhaltlich zu füllen und zu verstehen? Ausgehend von dem exemplarischen Bild der späten Seerosen von 1914 wird der Maler, Bildhauer und Grafiker CHC Geiselhart Monets Lebensstationen und wichtige Werkphasen im Zusammenhang seiner Zeit aufzeigen.
- Di 14.04.2026**
9–10 / 10–11 Uhr
- **Schnupperstunden: Gesundheitssport mit Kessy Kaiser-Breining.** Kurs um 9 Uhr: Aufwärmen des Cardiosystems mit Musik aus den 70ern und funktionelle Übungen für Balance, Rücken, Beckenboden und Rumpfsystem, Level 3. Kurs um 10 Uhr: Sanftes Aufwärmen und Training von Rumpf, Rücken, Becken, Balance zum Erhalt der Alltagsfähigkeiten. Level 1, auch für Post-Reha-Patienten. Kurse ab 21.04., Gebühr 100 € / 12 x. Die Kurse werden von den Krankenkassen bezuschusst.
- Di 14.04.2026**
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 15.04.2026**
18–19 Uhr
im Dachzimmer
- **NEU: Parliamo e leggiamo – Italienische Konversation für Fortgeschrittene.** Sie haben die Grundlagen gelernt und möchten gern gut bis fließend sprechen? Dann sind Sie richtig im Kurs mit Armin Schurr, ehemaliger Gymnasiallehrer u.a. für Italienisch. Es werden kurze, abwechslungsreiche Texte gelesen und in der Gruppe besprochen. Grammatik und sprachliche Übungen je nach Bedarf. Der Kurs ist kostenlos, Spenden für den HIRSCH nach Möglichkeit und Ermessen sind erwünscht.
- Do 16.04.2026**
10–11 Uhr
- **Schnuppertermin BALANCE+: Gleichgewicht mit Ben.** Ein individualisiertes Training zur Steigerung des Körpergefühls. Vorrangig geht es um die Stabilität von Kopf bis Fuß. Die Arbeit mit der Gruppe inspiriert immer wieder dazu, aus dem Moment heraus neue Bewegungen zu entdecken. Das Angebot von Ben Hackbarth richtet sich an Menschen mit Freude an Bewegung und ist unabhängig von Alter und Vorerfahrung. Unverbindliches Schnuppern ist kostenlos, Kurs bis 09.07.2026, Gebühr 80 €/ 10x.
- Fr 17.04.2026**
11 Uhr
- **Was lesen? Buchtipps im Literaturkreis.** So geht's: Bringen Sie Ihre Lieblingsbücher mit und wenn Sie möchten, stellen Sie eines oder mehrere vor. Man kann auch einfach nur zuhören.
- Fr 17.04.2026**
17 Uhr im LPH
Rosenau 9
- Hinweis, Vortrag im Lebensphasenhaus:* **Gesundes Leben in der Stadt – Herausforderungen jetzt und in der Zukunft.** Prof. Dr. Gerhard Eschweiler, Ärztlicher Leiter des Geriatrischen Zentrums am UKT.
- Sa 18.04.2026**
11–12:30 Uhr
- **Biodanza – der Tanz des Lebens.** In Bewegung kommen, Begegnung erleben und Lebensfreude erfahren: Einmal im Monat lädt Martina Jochem zu Biodanza ein. Die Tänze zu Musik aus ganz verschiedenen Stilrichtungen sind angeleitet, es werden aber keine Schritte vorgegeben. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr per Mail an hirsch-buero@t-online.de.
- So 19.04.2026**
11 Uhr
- **eBike Sonntagstour** mit Ingeborg von Stockum (RV Pfeil Tübingen). 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an ebike@rvpfeil-tuebingen.de.
- Mo 20.04.2026**
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.
- Di 21.04.2026**
12 Uhr, Treff in der
Bahnhofshalle
- **Wanderung zur Kirschblüte am Schönbuchspitz.** Ab Breitenholz, durch Streuobstwiesen, Weinberge und Wälder. Ca. 8 km, bitte Rucksackvesper mitbringen. Anfahrt per Zug um 12:11 Uhr nach Entringen, Bus nach Breitenholz. Anmeldung bis 18.04. bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.
- Mi 22.04.2026**
10–11:30 Uhr
*Wiederholungen
Donnerstag und
Freitag*
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Zur Essenz finden durch Ausmisten.** Was gibt mir das Loslassen von Dingen, Kontakten und Verpflichtungen? In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können.
Wiederholungen: Donnerstag, 23.04.2026, 17:30–19 Uhr | Freitag, 24.04.2026, 11–12:30 Uhr
- Do 23.04.2026**
10 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag: Die Befreiung der Kunst – die Gutai-Gruppe in Japan.** Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley stellt die Künstler der Gruppe vor.
- Fr 24.04.2026**
15 Uhr
- **Mathematische Knebeleien.** Anhand von mehr oder weniger kniffligen Denksportaufgaben geht es um den gemeinsamen Spaß am Raten, Rechnen und Grübeln. Mit Christian Schomers.
- Mo 27.04.2026**
15 Uhr
- **Johann Gottlieb Friedrich Bohnenberger (1765-1831): Astronom, Mathematiker, Physiker, Geodät, Genie, Schwabe.** Der Pfarrerssohn war von elterlicher Seite selbst für diesen Beruf vorgesehen. Doch sein Interesse für naturwissenschaftliche Phänomene zog ihn zur Physik und vor allem zur Astronomie. Er entwickelte sich zu einem Universalgelehrten, der auf allen Gebieten Wegweisendes und für Württemberg Großes schuf. Zudem verehrten ihn die Tübinger Weingärtner (Gögen), da er mit seinen Wettervorhersagen die eine oder andere Weinernte rettete. Vortrag von Richard Szydlak.

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. Thema s. vorne. Mi 22.04., 10 Uhr, Wiederholungen: Do 23.04., 17:30 Uhr und Fr 24.04., 11 Uhr
- **Literarisch-philosophischer Gesprächskreis:** Mittwoch, 08.+ 22.04., 16:15–17:45 Uhr, mit Armin Schurr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 23.04., 10 Uhr, Thema s. vorne
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 02.+ 16.+ 30.04., 10:30–12:30 Uhr
- **Literatur im Gespräch:** Freitag, 10.+ 24.04., 11 Uhr, mit Gudrun Hoffmann. Thema s. vorne.

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

- **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, 17.04., 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. 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
- **Neu: Italienische Konversation:** Mittwoch, ab 16.04. wöchentlich, 18–19 Uhr, mit Armin Schurr
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr mit Walter Blum

SPORT UND BEWEGUNG

- **Körperwahrnehmung und Entspannung im Sitzen, Stehen und Gehen.** 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. *Wichtige Info: Wird von den Krankenkassen bezuschusst!*
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:20–15:20 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin. Pause im April und Mai
- **Boule spielen** auf der Platanenallee: Mittwoch 14:30 Uhr bei trockenem Wetter, Treff am Silcherdenkmal mit Ralf Mück
- **Tanzen!** Mittwoch 18–19 Uhr. mit Christa Weiß, auch mit Gelenkproblemen.
- **Wanderungen 8–10 km:** Dienstag, 21.04., s. vorne
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **Level Up – 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, 18.04., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 19.04., 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, 14.04., 12–13 Uhr. Anmeldung bis Freitag, 10.04., 12 Uhr 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



Fachklinik für Altersmedizin,
Innere Medizin, Palliativmedizin
Tropen- und Reisemedizin



Tropenlinik
Paul-Lechler-Krankenhaus

Paul-Lechler-Straße 26 · Tübingen · 07071/206-0 · www.tropenlinik.de
Spendenkonto DE 12 6415 0020 0004 4443 70

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

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

