

AUSSTELLUNG

Aquarelle von Christine Piesch

bis 18.12.2026 | Montag bis Donnerstag 14:30–17 Uhr und nach Absprache

Sa 10.10.2026
10–17 Uhr

Herbstmarkt im HIRSCH und vor dem HIRSCH

Bücherflohmarkt * Flohmarkt *Schönes & Nützliches* * handgestrickte Socken

Sockenverkauf nur 10–13 Uhr

In der Cafeteria im 2. Stock gibt es selbstgebackene Kuchen und ab 12 Uhr Kürbissuppe.

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

Do 01.10.2026
18 Uhr



□ **Kinoabend mit Popcorn.** Ein humorvoller Film über die Lebensfreude und die Liebe im Alter und über zweite Chancen – und die überraschenden Möglichkeiten der digitalen Welt. In Kooperation mit der Universitätsstadt Tübingen. **Schon 10–16 Uhr auf dem Holzmarkt:** Infos für ältere Menschen zu Beratung, Freizeit und Unterstützung, und interaktive Mitmachaktion „Altersfreundliche Stadt“.

Fr 02.10.2026
11:15 Uhr

□ **László Krasznahorkai, Literaturnobelpreis 2025.** Dr. Hella von Auer bespricht das Werk des ungarischen Schriftstellers im Literaturkreis.

Fr 02.10.2026
17–24 Uhr in der
Tübinger
Musikschule
Frischlinstr. 4

□ **Lange Nacht der Demokratie Baden-Württemberg. Demokratie: Jetzt und in Zukunft!** Ein vielfältiges Programm des Tübinger Bildungsnetzwerks, dem der HIRSCH angehört. Themengespräche, Bilderbuchkino, Podiumsdiskussion, Poetry Performance, Theatersport, Silent Disco. Am Abend ist ein Food Truck vor Ort. Flyer liegen aus. Das Programm online:
<https://www.vhs-tuebingen.de/veranstaltungssuche/kurs/Lange-Nacht-der-Demokratie/262-10200V>

So 04.10.2026
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 05.10.2026
14:30–15:30 Uhr /
16–17 Uhr

□ **Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.** Anmeldung erforderlich bis Freitag davor, 12 Uhr, mit Angabe Ihres Geräts und Ihres Anliegens.

Mi 07.10.2026
12:45 Uhr

■ **Rundwanderung ab Bebenhausen** Via Rheni-Kohltor-Goldersbachtal, ca. 10 km, Rucksackvesper. Treffpunkt ist am ZOB Bussteig M, Bus 826. Anmeldung bis 05.10. per Mail an hirschtour@web.de.

Mi 07.10.2026
16:15–17:45 Uhr
(nur 1x im Oktober!)

□ **Literarisch-philosophischer Gesprächskreis.** 14-tägliche Gespräche mit Armin Schurr – nicht anspruchlos, aber auch nicht akademisch-streng, eher assoziativ als systematisch, ausgehend von ansprechenden Texten. Das Thema wird von Mal zu Mal festgelegt. Einstieg jederzeit möglich.

Di 13.10.2026
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.

Di 13.10.2026
17:30 Uhr

□ **Den Tag in Gemeinschaft verbringen – Tagespflege in Tübingen.** Die Tagespflege bietet Unterstützung und Abwechslung für Menschen mit Pflegebedarf – und entlastet An- oder Zugehörige an einem oder mehreren Tagen pro Woche. Welche Angebote gibt es in Tübingen? Wie läuft ein Tag in der Tagespflege ab? Welche Kosten entstehen? Im Anschluss können Sie mit den Leitungen persönlich ins Gespräch kommen. In Kooperation mit dem Fachbereich "Soziales" der Stadt Tübingen, Dorothee Müller.

Do 15.10.2026
10 Uhr

□ **Kunstgespräch am Donnerstag: Erwin Hinrichs.** Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley bespricht den schleswig-holsteinischen Spät-Expressionisten.

Do 15.10.2026
17 Uhr



□ **Komplementärmedizinische Forschung in Tübingen: Möglichkeiten und Grenzen integrativer Maßnahmen bei Krebserkrankungen.** Bei einer Krebserkrankung besteht oft der Wunsch, neben den notwendigen konventionellen Therapien mit ergänzenden Verfahren deren Nebenwirkungen zu lindern und die Heilung zu unterstützen. Dr. Eva-Marie Braun und Christina Tung vom CCC-Integrativ-Beratungsteam der Universitätsklinik Tübingen geben einen Einblick in den aktuellen wissenschaftlichen Stand zu integrativen Behandlungsmöglichkeiten bei Tumorerkrankungen und konkrete praktische Tipps.

Fr 16.10.2026
11:15 Uhr

□ **Steffen Schroeder »Planck oder Als das Licht seine Leichtigkeit verlor«** Literaturkreis mit Reinhard Schmid

Mo 19.10.2026
14:30–15:30 Uhr /
16–17 Uhr

□ **Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.** Anmeldung erforderlich bis Freitag davor, 12 Uhr, mit Angabe Ihres Geräts und Ihres Anliegens.

Mi 21.10.2026
10:30 Uhr
*in Kooperation mit
der Universitätsstadt
Tübingen*

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Lassen sich die mit dem Alter verbundenen "Verluste" ausgleichen? Und wenn ja, womit?** In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können.

Wiederholungen: Donnerstag, 22.10.2026, 17:30 Uhr | Freitag, 23.10.2026, 11:15 Uhr

Do 22.10.2026
18 Uhr

■ **Tübinger Jazz & Klassik Tage im HIRSCH: Markus Bella: Mikrokosmos – Markokosmos. Im Dialog mit Béla Bartók – Grenzüberschreitungen am Klavier.** Eintrittskarten über Jazz & Klassik Tage

Fr 23.10.2026
17 Uhr

□ **Bleiben oder Gehen? Das neue Syrien und seine Minderheiten.** Die Zukunft Syriens ist unklarer denn je. Gerade vulnerable Gruppen haben derzeit noch mehr Gründe das Land zu verlassen. Was das für die Abschiedediskussion in Deutschland bedeutet, erläutert Katja Dorothea Buck, Fachjournalistin für religiöse Minderheiten und Religionsfreiheit (Tübingen).

Mo 26.10.2026
15 Uhr

□ **Was ist Glück?** Glück ist ein Menschheitstraum und Glücksangebote haben Konjunktur. In seinem Beitrag erstellt Prof. i.R. Dr. Bernd Tesch ein Gesamtbild, das sowohl antike Vorbilder als auch moderne Vorstellungen zu Wort kommen lässt.

Mi 28.10.2026
9–10 Uhr

□ **Kostenfreie Schnupperstunde Pilates 60plus Fit ins Alter – Fit im Alter.** Sanfte Pilatesübungen eignen sich ausgezeichnet, um beweglich zu bleiben und die Muskulatur auch in kritischen Situationen (Sturzgefahr) reaktionsfreudig zu halten. Sie dehnen die Faszien, verbessern die Balance und kräftigen den Rumpf. Mit Christine Conzelmann, Physiotherapeutin und zertifizierte Pilates-Trainerin. Kurs ab 11.11., 50 € / 10x. Bitte Gymnastikhose, Handtuch oder Matte und kleines Kissen mitbringen.

Fr 30.10.2026
11:15 Uhr

□ **»In der Nacht...«** Literaturkreis mit Monika Müller-Schauenburg. Wer kennt Fritz Rotter, Alfred Grünwald, Fritz Löhner, Kurz Feltz? Sie verfassten dramatische, zeittypische, auch humorvolle Geschichten und Balladen, die fast jeder kennt.

Fr 30.10.2026
15 Uhr



□ **Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) in der Hausarztpraxis.** Verkürzt gesagt: Heilung bedeutet in der TCM, dass die Lebenskraft Qi durch die Harmonisierung der Gegensätze Yin und Yang fließen kann. Wie passt das zum westlichen Bild von Krankheit und Heilung? Paul Schmincke, Arzt für Allgemeinmedizin und für TCM, denkt die westliche und die chinesische Perspektive zusammen. Im Vortrag skizziert er die Grundzüge der TCM und erklärt, wie "Ost und West" in der Hausarztpraxis zusammenspielen.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen im November
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard, s. vorne. Mi 21.10., 10:30 Uhr, Wiederholungen: Do 22.10., 17:30 Uhr und Fr 23.10., 11:15 Uhr
- **Literarisch-philosophischer Gesprächskreis:** Mittwoch, 07.10., 16:15–17:45 Uhr, mit Armin Schurr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Gelesen wird derzeit Siegfried Lenz »Deutschstunde«
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** 15.10., 10 Uhr, siehe vorne.
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 01.+ 15.+ 29.10., 10:30–12:30 Uhr (Treffpunkt im Büro erfragen)
- **Literatur im Gespräch:** Freitag 11 Uhr, 14-täglich mit Gudrun Hoffmann. Wieder ab 06.11.

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. Termine s. vorne,, Anmeldung erforderlich jeweils bis Freitag davor mit Angabe Ihres Geräts und Ihres Anliegens.
- **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, 05.10.+ 19.10., 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, 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 14:30 Uhr. Chorplätze und Warteliste sind belegt.
- **Gitarrenkreis im HIRSCH: Neuer Kurs ab 1. Oktober,** Donnerstag 9:30–10:15 Uhr mit Kristine Hettler
- **Singkreis:** Freitag 9:45–10:45 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
- **Italienische Konversation:** Mittwoch 18–19 Uhr mit Armin Schurr, nur am 07.10. Einstieg jederzeit möglich.
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr mit Walter Blum

SPORT UND BEWEGUNG

- **Tango Practica:** Montag 11:30–13 Uhr, für alle, die mit den Grundtechniken des Tangos bereits vertraut sind
- **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
- **Pilates 60plus:** Mittwoch 9–10 Uhr mit Christine Conzelmann. Kurspause bis 21.10., Schnupperstunde 28.10.
- **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:** Mittwoch, 07.10. Mit Anmeldung, s. vorne
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **BalancePlus – Gleichgewicht im Alltag:** Donnerstag 10–11 Uhr mit Ben Hackbarth
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung
- **Biodanza:** wieder im November
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 04.10. Mit Anmeldung, s. vorne

CAFETERIA / MITTAGSTISCH

- **Cafeteria mit Plätzen im Lammhof:** Montag bis Donnerstag 14:30–17 Uhr geöffnet, darüber hinaus nach Bedarf. Mitgebrachtes Gebäck darf bei uns verzehrt werden.
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 13.10., 12–13 Uhr. Anmeldung bis Freitag, 09.10., 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



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

Online spenden: Unser Spendenaufruf auf der Spendenplattform WirWunder der KSK Tübingen kann über nebenstehenden QR-Code aufgerufen werden.

