

AUSSTELLUNG
bis 31.07.2026

»Horizonte« Zeichnungen aus dem 5. Kunstwettbewerb für junge Menschen
der Buchhandlung Wekenmann in Kooperation mit der Tübinger Künstlerin Martina Nehr-Kley

SOMMERPAUSE

Der HIRSCH ist geschlossen vom 03.– 23.08.2026 (Wanderungen und Radtouren auch im August).

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

Mi 01.07.2026

13 Uhr, Treffpunkt
Sophienpflege

■ **Schönbuch-Rundwanderung** von der Sophienpflege in Pfrondorf durchs Kirnbachtal mit Rast an der Mauterswiese, 8 km. Bitte Rucksackvesper mitbringen. Anfahrt ab ZOB 12:44 Uhr mit Bus 827, Steig M. Anmeldung bis 29.06. per Mail an hirschtour@web.de.

Mi 01.07.2026

17:30–19 Uhr

□ **Literarisch-philosophischer Gesprächskreis.** 14-tägliche Gespräche mit Armin Schurr – nicht anspruchslos, aber auch nicht akademisch-streng, eher assoziativ als systematisch, ausgehend von ansprechenden Texten. Das Thema wird von Mal zu Mal festgelegt. Weitere Termine 15.+ 29.07.

Fr 03.07.2026

11 Uhr

□ **Literatur im Gespräch: Heinrich von Kleist »Die Marquise von O...«** Alle zwei Wochen „close reading“ mit Gudrun Hoffmann.

Fr 03.07.2026

15–17 Uhr

□ **Wie ordne ich meinen digitalen Nachlass?** Online-Banking, Onlineshops, soziale Medien oder einfach die eMail-Adressen – leicht verliert man den Überblick, wo man sich registriert hat, mit welchen Zugangsdaten und vielleicht auch Abos und Verträgen. Wer das alles erbt, hat seine liebe Mühe damit. Es lohnt sich, über die eigenen Spuren im Netz nachzudenken und vorzusorgen. Wolfgang Neske, IT-Experte für Sicherheit und Forensik, zeigt, wie man für sich selbst und für die Erben Ordnung schafft.

Mo 06.07.2026

16 Uhr

□ **Bewegung und Demenzrisiko – wie sportliche Aktivitäten das Gehirn schützen.** Vortrag von Prof. Dr. Gerhard W. Eschweiler, Ärztlicher Leiter des Geriatrischen Zentrums am UKT. Im Anschluss stellt er gemeinsam mit Sportwissenschaftler Silas Wagner eine Studie ("KAYH") vor, in der untersucht wird, wie sich komplementärmedizinische Therapien auf die kognitive Leistung auswirken.

Mi 08.07.2026

13 Uhr

■ **eBike Tour mit Monika.** Treff ist am Uhlanddenkmal. Anmeldung bis Montag 12 Uhr per Mail an hirsch.werktagsradeln@web.de.

Fr 10.07.2026

11:15 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 10.07.2026

15 Uhr

□ **Betrug am Telefon und Gefahren an der Haustür.** Falscher Polizeibeamter, Schockanruf und Enkeltrick: Wer die Maschen und Tricks der Täter kennt, kann besser reagieren. Tipps & Tricks zum Schutz gegen Betrüger gibt Jochen Hagenlocher, Referat Prävention des Polizeipräsidiums Reutlingen. Er wird auf die Arbeitsweisen der Täter eingehen und zeigt Wege, wie man sich schützen kann.

Mo 13.07.2026

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.

Di 14.07.2026

12–13 Uhr

■ **Solidaressen für "Los Martincitos".** Ihre Spende unterstützt unsere Partnerorganisation in Villa El in Salvador. Anmeldung bis (spätestens) 10.07. per AB 552042 oder Mail an hirsch-buero@t-online.de.

Mi 15.07.2026

10:30 Uhr

Wiederholungen
Donnerstag und
Freitag

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Wo bekomme ich grünes Licht für ein Anderssein?** "Sei lieb, sei schnell, sei höflich, sei..." Manche Antreiber begleiten uns das ganze Leben. Welche Erwartungen hemmen mich möglicherweise, mich zu entfalten? In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können.
Wiederholungen: Donnerstag, 16.07.2026, 17:30 Uhr | Freitag, 17.07.2026, 11:15 Uhr

Fr 17.07.2026

10 Uhr

□ **eBike Tour mit Ingeborg.** Ausnahmsweise nicht an einem Sonntag. 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Dienstag 18 Uhr anmelden per Mail an ebike@rvpfeil-tuebingen.de.

Fr 17.07.2026

11 Uhr

□ **Literatur im Gespräch: Heinrich von Kleist »Das Erdbeben von Chili«** Alle zwei Wochen „close reading“ mit Gudrun Hoffmann.

Mo 20.07.2026

15:30 Uhr

□ **Nervenverletzung, Nervenengpass und Neuropathie: Diagnostik und Therapie.** Vortrag von Prof. Dr. Alexander Grimm, Leiter klinische Neurophysiologie und Neuromuskuläres Zentrum am UKT.

Fr 24.07.2026

11:15 Uhr

□ **Thea Caillieux »Von Nähe und Ferne. Gedichte und Gedanken – eine Anthologie«** Der Begriff „Liebe“ hat neben den großen Erwartungen auch problematische Anteile im Gepäck, so z. B. in der Geschichte von Amor. Die Vorstellung von Nähe dagegen erfordert Ebenbürtigkeit, Freiwilligkeit und Wohlwollen und betont die Vielfalt von Beziehungen. So sind in der Sammlung mit überwiegend lyrischen Texten Dominanz, Macht und Gewalt explizit ausgeschlossen. Die Herausgeberin Thea Caillieux stellt das Werk vor.

Fr 24.07.2026

15 Uhr

Tübingen
aktiv gegen
Diskriminierung

TAKT

□ **Let's dance! Tanzperformance.** Ein Projekt mit 18 Menschen aus der Habila Tübingen, das einen lebendigen und künstlerischen Raum des Ausdrucks von, mit und für Menschen mit Behinderungen fördert: 5 Tage lang haben wir getanzt und unserem individuellen Ausdruck Raum gegeben. Nun freuen wir uns auf Eure Aufmerksamkeit und unsere Performance... und vielleicht schwappt unsere Begeisterung über und Ihr macht mit? Projektleitung Caren Niemann, Gast Cacú Lucero. Gefördert vom Bundesprojekt "Demokratie leben!".

Mo 27.07.2026

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.

Mo 27.07.2026

17 Uhr

■ **Ausklang mit Musik.** Lassen Sie uns vor der Sommerpause zusammensitzen mit sommerlicher Bowle und Häppchen, mit Zeit zum Schwatzen und sich Kennenlernen. Das Duo YanYana (Isa Beck, Klarinette, und Margit Böse, Akkordeon) spielt Weltmusik und lädt zum Mitsingen ein.

Do 30.07.2026

10 Uhr

□ **Kunstgespräch am Donnerstag: Huguette Caland.** Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley stellt die libanesischen Künstlerin vor.

Fr 31.07.2026

11 Uhr

□ **Literatur im Gespräch: Heinrich von Kleist »Die Verlobung in St. Domingo«** Alle zwei Wochen „close reading“ mit Gudrun Hoffmann.

So 09.08.2026

10 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 10.08.2026

13 Uhr

■ **eBike Tour mit Monika.** Treff ist am Uhlanddenkmal. Anmeldung bis Montag 12 Uhr per Mail an hirsch.werktagsradeln@web.de.

Di 11.08.2026

13:10 Uhr

■ **Wanderung zur Weiler Burg** (Rucksackvesper, Grillmöglichkeit). Ca. 9 km, 240 Höhenmeter. Treffpunkt Bahnhofshalle. Anmeldung bis 09.08. per Mail an hirschtour@web.de.

Manche Kurse pausieren während der Schulferien, manche sind ab 24.08. wieder da. Infos ab Mitte Juli im HIRSCH.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Kennenlernetreffen am Montag, 22.06., 15 Uhr
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard, s. vorne. Mi 15.07., 10:30 Uhr, Wiederholungen: Do 16.07., 17:30 Uhr und Fr 17.07., 11:15 Uhr
- **Literarisch-philosophischer Gesprächskreis:** Mittwoch, 01.+ 15.+ 29.07., 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:** Donnerstag, 30.07., 10 Uhr, Thema s. vorne
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 09.+ 23.07., 10:30–12:30 Uhr
- **Literatur im Gespräch:** Freitag, 03.+ 17.+ 31.07., 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. 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, 13.+ 27.07., 24.08., 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 14:45–16:45 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
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr mit Christiane Henno-Schafhauser. Kurspause, wieder im September
- **Italienische Konversation:** Mittwoch 16:15–17:15 Uhr mit Armin Schurr. 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
- **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. *Wird von den Krankenkassen bezuschusst!*
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:20–15:20 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin
- **Pilates 60 plus:** Mittwoch 9–10 Uhr mit Christine Conzelmann
- **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:** Mittwoch, 01.07., und Dienstag, 11.08., 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 Hackbarth
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung
- **Biodanza:** wieder im September
- **eBike-Tour mit Monika:** Mittwoch, 08.07., und Montag, 10.08., s. vorne
- **eBike-Sonntagstour:** (ausnahmsweise) Freitag, 17.07., und Sonntag, 09.08., s. vorne

CAFETERIA / MITTAGSTISCH

- **Cafeteria mit Plätzen im Lammhof:** Montag bis Donnerstag 14:30–17 Uhr geöffnet, darüberhinaus nach Bedarf. Mitgebrachtes Gebäck darf bei uns verzehrt werden.
- **Solidaressen für Los Martincitos:** Dienstag, 14.07., 12–13 Uhr. Anmeldung bis Freitag, 10.07., 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

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

