



AUSSTELLUNG

Aquarelle von Christine Piesch

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

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

noch im August:
Mi 26.08.2026
16:15–17:45 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. Einstieg jederzeit möglich. Weitere Termine 09.09. und 23.09.

Mi 02.09.2026
13 Uhr

■ **Wanderung am Märchensee.** Ca. 8 km, bitte Rucksackvesper mitbringen. Treffpunkt ist am ZOB Bussteig G, Buslinie 18. Anmeldung bis 31.08. per Mail an hirschtour@web.de.

Fr 04.09.2026
11:15 Uhr

□ **Paul Ingendaay »Entscheidung in Spanien. Der große Kampf der Literatur 1936–1939«** Vor 90 Jahren brach der Spanische Bürgerkrieg aus. Künstler, Dichter, Schriftsteller und Fotografen aus vielen Ländern gehen nach Spanien. Paul Ingendaay erzählt von ihren Kämpfen mit Waffe, Stift und Fotoapparat – eine Geschichte von Mut und Verblendung. Literaturkreis mit Artur Borst.

Sa 05.09.2026
14 Uhr

Hinweis: **WohnTisch im Beginenhaus.** Startergruppe sucht Mitgründerinnen für ein Frauenwohnprojekt im Marienburger Areal. Treff in der Mauerstr. 3 für alle Interessierten, Infos bei Ingrid Gerth, Tel. 37417.

So 06.09.2026
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 07.09.2026
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 08.09.2026
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.

Do 10.09.2026
10–11 Uhr

□ **Schnuppertermin BalancePlus – Gleichgewicht im Alltag.** Ein individualisiertes Training zur Steigerung des Körpergefühls mit Ben Hackbarth. Vorrangig geht es um die Stabilität von Kopf bis Fuß. Das Angebot richtet sich an Menschen mit Freude an Bewegung und ist unabhängig von Alter und Vorerfahrung. Schnuppern kostenlos, Kurs ab 17.09. 80 € / 10x.

Fr 11.09.2026
15 Uhr

□ **Filmnachmittag: Das Labyrinth der Wörter.** Germain ist praktisch Analphabet. Eines Tages trifft er im Park auf die gebildete Margueritte. Die alte Dame liest ihm aus Romanen vor und eröffnet ihm die faszinierende Welt der Bücher, die ihm bisher verschlossen war.

Mo 14.09.2026
15 Uhr

□ **Richtig erben und vererben.** Was passiert, wenn kein Testament vorhanden ist? Wer sind meine gesetzlichen Erben und was hat es mit dem Pflichtteil auf sich? Wie verfasse ich ein gültiges Testament? Wie kann ich nahe Angehörige versorgt wissen? Was muss ich beachten bei überschuldeten oder behinderten Kindern? Und warum ist das Berliner Testament (Ehegattentestament) keine gute Lösung? Rechtsanwalt Ralph Niekrawietz, Kanzlei am Markt, gibt einen Überblick über das deutsche Erbrecht und Tipps für Ihre Testamentserrichtung. Er geht auch auf Ihre persönlichen Fragen ein.

Di 15.09.2026
17:30 Uhr



□ **Komplementärmedizinische Forschung in Tübingen.** Seit einigen Jahren gibt es in Tübingen und Stuttgart einen Forschungsstandort zur Komplementärmedizin. Unter der Leitung von Prof. Dr. Holger Cramer werden häufig genutzte Verfahren wie Akupunktur, Yoga oder Meditation mit Blick auf ihre Wirksamkeit und Sicherheit wissenschaftlich erforscht. Im Vortrag gibt er Einblicke in aktuelle Forschungsprojekte und zeigt, welchen Beitrag sie zur Gesundheitsversorgung leisten können. Das PatientenForum Tübingen lädt ein.

Fr 18.09.2026
11:15 Uhr

□ **Die Werkstatt der Poesie – Wie Wörter zu Gedichten werden.** Der Musiker und Lyriker Günter Sopper richtet den Blick auf die Entstehung eines Gedichts. Welche Kräfte wirken zusammen, bis aus einzelnen Wörtern Poesie wird? Der Vortrag im Literaturkreis führt in die „Werkstatt des Dichters“: von der Suche nach klangvollen Wörtern über Metaphern, Rhythmus und Reim bis zur Frage, wie Form und Inspiration ein Gedicht zum Leben erwecken. Beispiele aus eigenen Texten und aus der Literaturgeschichte zeigen, wie diese Elemente zusammenwirken.

Fr 18.09.2026
15 Uhr

□ **Das E-Rezept: Es läuft.** Das rosafarbene Papierrezept hat ausgedient. Seit Januar 2024 stellen Ärzt*innen für fast alle verschreibungspflichtigen Medikamente nur noch digitale Rezepte für gesetzlich Versicherte aus. Mit der Einführung wurde eine vernetzte Infrastruktur geschaffen mit vielen Beteiligten und Organisationen, die personenbezogene Daten erhalten bzw. versenden. IT-Experte Wolfgang Neske erklärt die Abläufe im Hintergrund und mögliche Risiken im Umgang mit unseren Daten.

Mo 21.09.2026
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 23.09.2026
10:30 Uhr

*in Kooperation mit
der Universitätsstadt
Tübingen*

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Bedroht es unsere Autonomie, wenn wir Hilfe brauchen?** Warum fürchten wir uns vor Abhängigkeit? In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können.
Wiederholungen: Donnerstag, 24.09.2026, 17:30 Uhr | Freitag, 25.09.2026, 11:15 Uhr

Fr 25.09.2026
15 Uhr

□ **Kein Gott, kein Staat, kein Mietvertrag? Besetzte Häuser damals – Wohnprojekte heute.** Hohe Mieten, Wohnungsnot und die Debatten um Leerstand sind heute so aktuell wie in den „wilden“ 70er und 80er Jahren. Damals war eine Antwort darauf eine Vielzahl an Hausbesetzungen in Tübingen, deren Geschichte Elias Raatz und Marc Amann rekonstruiert und veröffentlicht haben: »Kein Gott, kein Staat, kein Mietvertrag? Chronologie der Hausbesetzungen in Tübingen von 1968-2026 mit Historie der daraus entstandenen Wohnprojekte«. In ihrer Lesung stellen sie heute bestehende Wohnprojekte in den Mittelpunkt, die aus Besetzungen hervorgingen: Münze 13, Lu 15, die Wagenburgen und das 4-Häuser-Projekt.

Sa 26.09.2026
11–12:30 Uhr

■ **Biodanza – Tanz des Lebens.** Sich bewegen, tanzen, entspannen mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr.

Di 29.09.2026
15 Uhr
Stiftskirche
Hauptportal

□ **Friedrich Baumann, letzter Hochwächter der Stiftskirche. Führung im Turm.** Nach einigen verheerenden Bränden wurde in Tübingen 1495 die Hochwache auf dem Stiftskirchenturm eingeführt. Sie bestand bis 1923. Sabine Ergenzinger informiert über die Arbeit der Hochwächter und gewährt Einblicke in die ehemaligen Wohnräume ihres Urgroßvaters und in das Leben einer Familie "hoch droben" über der Stadt. Treffpunkt am Hauptportal, von dort gemeinsamer Aufstieg über die Wendeltreppen.

Manche Kurse pausieren bis zum Ende der Schulferien, manche sind ab 24.08. wieder da. Infos im Schaukasten.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Nächstes Kennenlernetreffen im Herbst
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard, s. vorne. Mi 23.09., 10:30 Uhr, Wiederholungen: Do 24.09., 17:30 Uhr und Fr 25.09., 11:15 Uhr
- **Literarisch-philosophischer Gesprächskreis:** Mittwoch, 26.08., 09.09., 23.09., 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:** wieder im Oktober
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 03.09.+ 17.09., 10:30–12:30 Uhr
- **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, 07.09., 21.09., 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
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 14:30 Uhr. Chorplätze und Warteliste sind belegt.
- **Gitarrenkreis im HIRSCH:** Donnerstag 10–10:45 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. 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 23.09. bis 21.10.
- **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, 02.09. 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, Schnuppertermin 10.09.
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung
- **Biodanza:** Samstag, 26.09., 11–12:30 Uhr, mit Martina Jochem. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 06.09. Mit Anmeldung, 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, 08.09., 12–13 Uhr. Anmeldung bis Freitag, 04.09., 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.