

|                            |                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>AUSSTELLUNG</b>         | <b>Die Mittwochsmaler*innen.</b> Werke der Malgruppe im HIRSCH. Cafeteria 2. OG, bis 01.08.2025                                                                                                 |
| <b>TREPPEN-AUSSTELLUNG</b> | <b>»DIALOG« Künstlerische Umsetzungen mit den Mitteln der Fotografie.</b> 4. Kunstwettbewerb für junge Menschen der Buchhandlung Wekenmann in Kooperation mit Martina Nehr-Kley. Bis 25.07.2025 |
| <b>SOMMERPAUSE</b>         | Der HIRSCH ist geschlossen vom 04.– 22.08.2025 (Wanderungen und Radtouren auch im August).                                                                                                      |

## Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

|                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Do 03.07.2025</b><br>15 Uhr                                                               | <div> <div> </div> <div> <b>Treffen Freizeitbörse.</b> Wer Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden möchte, für Spaziergänge, Theater, Malen, Reisen, Musizieren, ..., kann die Pinnwand am Eingang des HIRSCH nutzen. Oder: Sie kommen zum heutigen Treffen und können Interessierte und Nutzer der Freizeitbörse kennen lernen, sich verabreden und Erfahrungen austauschen. Außerdem gibt es Infos für Neue und alle, die mehr über den HIRSCH wissen möchten. </div> </div>                                                                                                     |
| <b>Fr 04.07.2025</b><br>11 Uhr                                                               | <div> <div> </div> <div> <b>Literaturkreis: Claire Keegan.</b> Die Autorin, geb. 1968, gehört heute zu den wichtigsten literarischen Stimmen Irlands. Die „Meisterin der Verknappung“ – sie weiß ihre Worte mit hoher Präzision fein zu dosieren – ist immer auf der Seite der Benachteiligten, eine Stimme für soziale Gerechtigkeit. Gudrun Hoffmann stellt die Titel „Das dritte Licht“, „Kleine Dinge wie diese“ und „Reichlich spät“ vor. </div> </div>                                                                                                                                |
| <b>Mo 07.07.2025</b><br>12:30–14 Uhr<br>im Pop-Up Store "Eckstein"                           | <div> <div> </div> <div> <b>Was ist ein gutes Leben im Alter?</b> Dialogbar – die offene Stehparty für spontanen Austausch mit Diane Godard und anderen. In Kooperation mit dem CIVIS Open Lab laden wir zu zwei Veranstaltungen in die Lange Gasse 16 ein (die zweite am 11.07., s. unten). Weitere Infos auf dem extra Flyer. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Mo 07.07.2025</b><br>15 Uhr                                                               | <div> <div> </div> <div> <b>Ehrenamtlich in der Natur.</b> Suchen Sie ein schönes Ehrenamt? Eines, das Spaß macht, bei dem Sie etwas lernen können, bei dem Sie draußen sind und etwas für die Natur tun können? Werden Sie Schmetterlingszähler*in! Wie das funktioniert, erklärt Antje Trapp-Frank, die seit 18 Jahren beim Tagfalter-Monitoring und als Regionalkoordinatorin ehrenamtlich arbeitet. </div> </div>                                                                                                                                                                       |
| <b>Di 08.07.2025</b><br>12–13 Uhr                                                            | <div> <div> </div> <div> <b>Solidaressen für "Los Martincitos".</b> 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. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Mi 09.07.2025</b><br>13:30 Uhr am Botanischen Garten                                      | <div> <div> </div> <div> <b>Wanderung nach Hohenentringen</b> (Einkehr) und weiter über Schloss Roseck nach Unterjesingen zur Bahn. 10 km. Treff an der Bushaltestelle Botanischer Garten, Anfahrt ab ZOB 13:16 Uhr, Linie 5 , Bussteig B. Anmeldung bis Montag bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| <b>Fr 11.07.2025</b><br>12:30–13:30 Uhr<br>Lange Gasse 16                                    | <div> <div> </div> <div> <b>Bleibe gesund – lebe lang – stirb schnell ...</b> Science Snack im Pop-Up Store "Eckstein" mit Ulla Reyle, Gerontologin, Supervisorin WIT Tübingen. Impulsvortrag und anschließende Gesprächsrunde bei Brezeln in Kooperation mit dem CIVIS Open Lab, weitere Infos auf dem extra Flyer. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Fr 11.07.2025</b><br>15 Uhr                                                               | <div> <div> </div> <div> <b>Das Geheimnis intuitiver Kommunikation.</b> Im Januar sprach Prof. i.R. Dr. Bernd Tesch über Wissens-kategorien, die unsere Entscheidungen beeinflussen. Heute greift er diese auf und geht auf grund-legende Verständigungskategorien ein, die unser Handeln und damit unsere Entscheidungen leiten können. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>So 13.07.2025</b><br>10 Uhr                                                               | <div> <div> </div> <div> <b>eBike-Sonntagstour mit Ingeborg.</b> 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an radeln.amsonntag@freenet.de. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Mo 14.07.2025</b><br>10 Uhr, Treffpunkt Bushaltestelle Stadtwerke                         | <div> <div> </div> <div> <b>Rundgang durchs Französische Viertel.</b> 1991 zog die französische Garnison aus Tübingen ab. Auf der Fläche der Hindenburgkaserne entstand das städtebaulich innovative Franz-Viertel. Auf einem Spaziergang erzählt Dr. Alexander Herrmann die Geschichte des Stadtteils. 1,5–2 Stunden. Anfahrt ab ZOB 9:48 Uhr mit Bus 13, Bussteig F. </div> </div>                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Mo 14.07.2025</b><br>14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr                                          | <div> <div> </div> <div> <b>Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.</b> Unsere Mentor*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts ist unbedingt erforderlich. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Mi 16.07.2025</b><br>10–11:30 Uhr<br><i>Wiederholungen<br/>Donnerstag und<br/>Freitag</i> | <div> <div> </div> <div> <b>Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: "Ich bin zu alt für...", "Das gehört sich nicht." Wo engen mich solche Gedanken unnötig ein?</b> Kann ich den mir selbst auferlegten Rahmen sprengen? 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.<br/><b>Wiederholungen:</b> Donnerstag, 17.07.2025, 17:30–19 Uhr   Freitag, 18.07.2025, 11–12:30 Uhr </div> </div> |
| <b>Do 17.07.2025</b><br>10 Uhr                                                               | <div> <div> </div> <div> <b>Kunstgespräch am Donnerstag: Giovanni Segantini.</b> Die Kunsthistorikerin und Malerin Martina Nehr-Kley bespricht den Tiroler Meister der Gebirgslandschaften und des naturnahen Lebens. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <b>Fr 18.07.2025</b><br>11 Uhr                                                               | <div> <div> </div> <div> <b>Literaturnobelpreis 2024: Han Kang.</b> Die Südkoreanerin Han Kang wurde durch ihren Roman „Die Vegetarierin“ international bekannt. Gudula Gädeke stellt Werk und Autorin im Literaturkreis vor. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Mo 21.07.2025</b><br>15 Uhr                                                               | <div> <div> </div> <div> <b>Thomas Mann: Unterwegs zur Demokratie.</b> Thomas Mann begann als Vertreter obrigkeitsstaat-lichen Denkens mit dem Anspruch, unpolitisch sein zu dürfen. Sein Umdenken setzte in der Weimarer Republik ein, im späteren amerikanischen Exil ließ er jede demokratiefeindliche Gesinnung vollends hinter sich. Im Jahr seines 150. Geburtstag zeichnet Dr. Kurt Oesterle seinen Weg zum Verfechter der Demokratie nach. Er erzählt und liest aus seiner neuen Veröffentlichung und lädt zum Gespräch ein. </div> </div>                                          |
| <b>Fr 25.07.2025</b><br>17 Uhr<br>im Lammhof,<br>bei Regen in der Cafeteria                  | <div> <div> </div> <div> <b>Sommerkonzert Open Air mit "BurnOutProphylaxe".</b> Die Brassband mit Posaune, Trompeten, Sousaphon und Schlagzeug erfreut uns mit schräg-schönen Bläserklängen: Zirkusmusiken, Balkan-grooves und Jazzstandards, und einige allseits bekannte Filmmelodien. Profi-Erzähler Hansjörg Ostermayer, vielen durchs Tübinger Vorstadtheater bekannt, schildert humorvoll die zugehörigen Filmszenen und lässt das Publikum den einen oder anderen Filmnamen raten. Mit Bewirtung. </div> </div>                                                                      |
| <b>Sa 26.07.2025</b><br>11–12:30 Uhr                                                         | <div> <div> </div> <div> <b>Biodanza – der Tanz des Lebens.</b> In Bewegung kommen, Begegnung erleben und Lebensfreude erfahren mit Martina Jochem. Die Tänze zu Musik aus ganz verschiedenen Stilrichtungen sind angeleitet, es werden aber keine Schritte vorgegeben. Vorkenntnisse und Fitness sind nicht nötig. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr per Mail an hirsch-buero@t-online.de. </div> </div>                                                                                                                                                                           |
| <b>Mo 28.07.2025</b><br>14:30–15:30 Uhr / 16–17 Uhr                                          | <div> <div> </div> <div> <b>Medientreff mit 1:1-Betreuung: Bringen Sie Ihr Handy, Tablet oder Laptop und Ihre Fragen mit.</b> Unsere Mentor*innen sind für Sie da. Anmeldung mit Angabe Ihres Geräts ist unbedingt erforderlich. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>So 03.08.2025</b><br>10 Uhr                                                               | <div> <div> </div> <div> <b>eBike-Sonntagstour mit Ingeborg.</b> 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an radeln.amsonntag@freenet.de. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Mo 11.08.2025</b><br>13:15 Uhr in der Bahnhofshalle                                       | <div> <div> </div> <div> <b>Wanderung von Weiler hinab ins Katzenbachtal und nach Bad Niedernau.</b> 9 km. Rucksack-vesper mitbringen, evtl. Einkehr im Katzenbachlädle. Alternativ Treffpunkt in Weiler, Bushaltestelle Linde, 13:55 Uhr. Anmeldung bis Samstag bei Margot Schnell, Tel. 0176 51664426. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b>Mi 20.08.2025</b><br>13 Uhr                                                               | <div> <div> </div> <div> <b>eBike-Tour durch das Neckartal</b> vorbei am Aileswasensee nach Neckartailfingen zur Einkehr in einen gemütlichen Biergarten. Ca. 45 km. Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Ohne Anmeldung. </div> </div>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Manche Kurse pausieren während der Schulferien, manche sind ab 25.08. wieder da. Infos ab Mitte Juli im HIRSCH.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Kennenlernetreffen Donnerstag, 03.07., s. vorne
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard. Mittwoch 16.07., Wiederholungen: Donnerstag 17.07. und Freitag 18.07., Thema und Uhrzeit s. vorne
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«.
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 10.+ 24.07., 10:30–12:30 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** Donnerstag, 17.07.2025, 10–11:30 Uhr, mit Martina Nehr-Kley, 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, 14.+ 28.07., 25.08., 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, in schöner Atmosphäre, und voneinander lernen. Mittwoch 14–16 Uhr mit Renate Keller
- **Bridge:** Mittwoch 14:30–17:30 Uhr
- **OFF TRACK Rock+Pop-Chor für Ältere:** Donnerstag 14:45–16:45 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; Freitag (überwiegend per Zoom) 9–10, 10:15–11:15, 11:30–12:30, 12:45–13:45 Uhr mit Ester Alvarez
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr mit Christiane Henno-Schafhauser
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr mit Walter Blum

SPORT UND BEWEGUNG

- **Gemeinsam üben: Qigong und Entspannung.** Montag 10–11 Uhr mit Katrin Mrugalla. In den Sommermonaten 14täglich: 14.+ 28.07., 25.08., bei trockenem und nicht zu kaltem Wetter im Alten Botanischen Garten.
- **Gesundheitssport:** Dienstag 9–10 Uhr Vielseitigkeitstraining mit flotter Musik Level II+III; 10–11 Uhr Alltagstrainingsprogramm Level I. Mit Kessy Kaiser-Breining, SV Weilheim. Kurse werden 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 Silcherdenkmal, mit Ralf Mück
- **Tanzen!** Mittwoch 18–19 Uhr. Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, Ballett und Hiphop, auch mit Gelenkproblemen. Mit Christa Weiß
- **Wanderungen 8–10 km:** Mittwoch, 09.07. und Montag, 11.08., s. vorne
- **Schönbuch-Walking:** Donnerstag 9–10 Uhr. Treff: Heuberger-Tor-Weg vor dem Wald
- **Gleichgewicht im Alltag:** Donnerstag 10–11 Uhr mit Ben-Janning Hackbarth, Kurs bis 24.07.
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung
- **Biodanza:** Samstag, 26.07., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** Mittwoch, 20.08., 13 Uhr, s. vorne
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 13.07. und 03.08., jeweils 10 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, 08.07., 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.



**Tropenlinik  
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.tropenlinik.de



**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](http://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

