


AUSSTELLUNG
 19.09.–28.11.2025

**Irma Schüle 1914–2007: Ein Leben für die Kunst.
 Zeichnungen berühmter Persönlichkeiten der Musikwelt.**

Irma Schüle studierte an der Berliner Akademie der Bildenden Künste. Sie war Dozentin an der Werkkunstschule in Wiesbaden und anschließend Pressezeichnerin für die "Badische Zeitung" in Freiburg. Alle berühmten Musiker und Dirigenten, die in Freiburg auftraten, gingen durch ihre Zeichenfedern.

Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

noch im August:

So 31.08.2025
 10 Uhr

 eBike-Sonntagstour mit Ingeborg. 40–65 km, Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an radeln.amsonntag@freenet.de.

Mi 03.09.2025
 ca. 13 Uhr

 Wanderung zum Olgahain bei Bebenhausen, per Bus zurück nach Tübingen. Ca. 9 km. Rucksackvesper mitbringen. Für den schmalen Waldweg am Hang ist Trittsicherheit erforderlich! Der Treffpunkt wird bei der Anmeldung bekannt gegeben. Anmeldung bis Sa, 30.08., bei Ingrid Brehmer, Tel. 01590 6304017.

Mi 03.09.2025
 18–19 Uhr

 TANZEN! Kostenlose Schnupperstunde. Leichte Schrittfolgen aus Jazztanz, Latin, klassischem Ballett und Hiphop für mehr Lebensfreude, Beweglichkeit und Koordinationsfähigkeit – auch mit Gelenkproblemen. Mit Christa Weiß. Kurs ab 10.09., Gebühr 35 € / 5x. Schnuppern ohne Anmeldung.

Mo 08.09.2025
 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 09.09.2025
 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.

Fr 12.09.2025
 11 Uhr

 George Egerton (Mary Chavelita Dunne), New-Woman-Autorin der 1890er Jahre in England. Michaela Rösler stellt im Literaturkreis die formalen und inhaltlichen Neuerungen in George Egertons Kurzgeschichten vor.

Fr 12.09.2025
 15 Uhr

 Den Vorfahren auf der Spur. Ich möchte mehr wissen über die Geschichte meiner Familie, aber wo beginne ich sinnvollerweise meine Suche? Welche Archive und Datenbanken kann ich nutzen? Und wie legt man einen Stammbaum an? Diese Fragen beantwortet Dr. Thomas Held, Verein für Familienkunde Stuttgart, in seinem Vortrag. Torsten Himmel, Genealogischer Arbeitskreis Tübingen, informiert, wie der Arbeitskreis vor Ort die Recherche unterstützen kann.

Mo 15.09.2025
 15 Uhr

 LebensLinien 60+. Online Krisenberatung für Menschen ab 60 Jahren. Kritische und schwierige Lebensphasen sind etwas Normales im Leben. Wenn sich Probleme aber häufen und Krisen zuspitzen, stellen sich vielleicht Gefühle der Überforderung, der Verzweiflung und Ohnmacht ein. Darüber zu reden, kann spürbar entlasten. Sinnverlust, Einsamkeit, Anerkennung, Erkrankungen: Jenseits der 60 können mehrere Problemlagen zusammenkommen, die das Risiko für Depressionen oder Suizidalität steigern. Deshalb bietet der „Arbeitskreis Leben“ seit Juni ein neues Gesprächsangebot, die Online Krisenberatung 60+. Jana Krämer stellt das Projekt vor.

Mi 17.09.2025
 10–11:30 Uhr

*Wiederholungen
 Donnerstag und
 Freitag*
 Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Kreatives Schrumpfen? Verena Kast bezeichnet Altern als "kreatives Schrumpfen". Öffnet mir die Metapher der Psychologin und Autorin neue Perspektiven? 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.

Wiederholungen: Donnerstag, 18.09.2025, 17:30–19 Uhr | Freitag, 19.09.2025, 11–12:30 Uhr

Mi 17.09.2025
 16 Uhr

 Zeit für Neues! Gesprächs- oder Freizeitgruppe. Sind Sie frisch in Rente oder aus anderen Gründen auf dem Weg in eine neue Lebensphase? Möchten Sie sich in einer regelmäßigen Gruppe im Gespräch austauschen oder mit einer Gruppe netter Leute regelmäßig etwas unternehmen? In den letzten Jahren hatten wir mehrmals zu Kennenlernetreffen eingeladen und mittlerweile haben sich mehrere Gruppen gebildet. Nun möchten wir weiteren Interessierten "Starthilfe" zur Gründung einer Gruppe geben. Lassen Sie uns über Ihre Wünsche und Vorstellungen sprechen.

Do 18.09.2025
 10–11 Uhr

 Gleichgewicht im Alltag – Balance Core Motorik Training. Kostenloser Schnuppertermin. Ben Hackbarth bietet den Kurs ein weiteres Mal an. Das Training schult die Stabilität von Kopf bis Fuß und die koordinativen Fähigkeiten für ein gesteigertes Körpergefühl, ergänzt mit kleinen Aufgaben für Augen und Hände. Ein individualisiertes Training für Menschen jeden Alters, die Freude an kleinen Herausforderungen haben, mit und ohne Vorerfahrung. Kurs 25.09.–27.11.2025, Gebühr 80 € / 10x.

Fr 19.09.2025
 17 Uhr

 Israel, Palästina und unsere historische Verantwortung – Mensch bleiben und sprachfähig werden im Nahostkonflikt. Der Nahostkonflikt bewegt, erschüttert, spaltet. Das Leid der Menschen in Israel und Palästina ist allgegenwärtig. In Deutschland sind die Debatten geprägt von Emotionen, Unsicherheit und Polarisierung. Vorurteile und Pauschalisierungen gegenüber Muslim*innen und Jüd*innen sind Teil des öffentlichen Diskurses geworden. Wie können wir auf dem Hintergrund der historischen Verantwortung nach dem Holocaust differenziert über den Nahostkonflikt sprechen und empathisch mit den Opfern auf beiden Seiten bleiben? Welche Perspektiven gibt es im Nahen Osten? Welche Rolle kommt den Religionen zu? Vortrag von Katja Dorothea Buck mit Diskussion. Die Tübinger Religionswissenschaftlerin und Politologin arbeitet seit drei Jahrzehnten zu den Spannungsfeldern im Nahen Osten.

Mo 22.09.2025
 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.

Mi 24.09.2025
 13 Uhr

 eBike-Tour mit Monika. Durch das Neckartal über Mittelstadt nach Metzingen, mit Einkehr. Ca. 50 km. Treffpunkt ist am Uhlanddenkmal. Ohne Anmeldung.

Fr 26.09.2025
 11 Uhr

 Mary Shelley »Frankenstein«. Literaturkreis mit Reinhard Schmid.

Fr 26.09.2025
 15 Uhr

 Filmnachmittag »Die Verlegerin«. 1971. Meryl Streep als Verlegerin der Washington Post und Tom Hanks kämpfen gegen die US-Regierung für das Recht, brisante Geheimpapiere zum Vietnamkrieg zu veröffentlichen. Der Film von Steven Spielberg basiert auf der wahren Geschichte der sogenannten Pentagon Papers. Er drehte ihn 2017, dem ersten Jahr von Trumps erster Präsidentschaft.

Sa 27.09.2025
 11–12:30 Uhr

 Biodanza – der Tanz des Lebens. Sich bewegen, tanzen, entspannen mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr per Mail an hirsch-buero@t-online.de.

Mo 29.09.2025
 15 Uhr

*In Kooperation mit
 der Kontaktstelle für
 Selbsthilfe, SOZIAL-
 FORUM Tübingen*
 Vom Umgang mit Krankheit. Ein persönlicher Bericht. „Es ist gut.“ Das sagt eine Frau, die seit Jahrzehnten mit chronischen Erkrankungen lebt, nun eine Krebstherapie mit Verzweiflung, Trauer, Wut und der ganzen Palette an Gefühlen durchlebt hat, aber auch in dieser Zeit viele schöne Erlebnisse und Begegnungen hatte. Das Mantra „positiv denken“ kann mitunter Druck erzeugen – für Reni Sieblitz-Obermeier ist es der stimmige Weg. Sie erzählt sehr persönlich, wie sie das vergangene Jahr erlebt hat, möchte Mut machen, sein Schicksal anzunehmen, und freut sich auf ein gutes Gespräch. Moderation Barbara Herzog, Kontaktstelle für Selbsthilfe.

Kurse und Gruppen

Bei Interesse an einem Kurs bitte im Büro melden.

Wenn nicht anders angegeben, beginnen die Kurse und Gruppen in der Woche vom 25. August.

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. Thema s. vorne.
Mittwoch, 17.09., 10 Uhr, Wiederholungen: Donnerstag, 18.09.2025, 17:30–19 Uhr | Freitag, 19.09.2025, 11–12:30 Uhr
- **Gemeinsam lesen – zuhören und vorlesen:** Mittwoch 18:30 Uhr mit Helge Noack. Wir lesen Fjodor Dostojewski »Die Brüder Karamasow«. Wieder ab 17.09.
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 04.+ 18.09., 10:30–12:30 Uhr
- **Kunstgespräch am Donnerstag:** wieder im Oktober

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, 08.+ 22.09., 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, in schöner Atmosphäre, und voneinander lernen.
Mittwoch 14–16 Uhr mit Renate Keller. Neue sind in der Gruppe herzlich willkommen.
- **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. Nicht am 12.09.

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. Wieder ab 19.09.
- **Französische Konversation:** Dienstag 10–11 Uhr mit Christiane Henno-Schafhauser
- **Englische Konversation:** Donnerstag 17:30–18:30 Uhr mit Walter Blum. Nicht am 11.09.

SPORT UND BEWEGUNG

- **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. Wieder ab 23.09.
- **Tanzimprovisation 60+:** Dienstag 13–14 und 14:20–15:20 Uhr mit Anke Zapf-Vaknin. Wieder ab 16.09.
- **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. Wieder ab 03.09., Beginn mit kostenloser Schnupperstunde (s. vorne)
- **Wanderungen 8–10 km:** Mittwoch, 03.09., 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, neuer Kurs ab 18.09. (Schnuppertermin)
- **Sanftes Yoga – Bewusstes Bewegen und Entspannen:** Donnerstag 11:30–12:30 Uhr mit Marita Adelung. Ab 18.09.
- **Biodanza:** Samstag, 27.09., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** Mittwoch, 24.09., 13 Uhr, s. vorne
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 31.08., 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, 09.09., 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!



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

