



AUSSTELLUNG
bis 31.07.2026

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

SPENDENWANDERUNG FÜR DEN HIRSCH – 1 Euro für jeden gewanderten Kilometer von der KSK Tübingen
Sonntag, 21.06.2026 in Hirschau. Fünf Touren von 3 bis 13 km stehen zur Auswahl.
Anmeldung bis 10.06. unter ksk-tuebingen.de/spendenwanderung. Weitere Infos im HIRSCH



Vorträge und andere besondere Veranstaltungen

Mo 01.06.2026
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 Anliegen.

Mi 03.06.2026
13 Uhr

■ **Wanderung über den Spitzberg zur Wurmlinger Kapelle**, Rückweg durchs Ammertal mit Einkehr im Schwärzloch Hof. 10,5 km. Treff im Innenhof vom Schloss Hohentübingen. Anmeldung bis 01.06. per Mail an hirschtour@web.de.

Mi 03.06.2026
17:30–19 Uhr
2. Termin 17.06.

□ **Uhrzeit geändert: Literarisch-philosophischer Gesprächskreis.** 14-tägliche Gespräche mit Armin Schurr über verschiedene Themen, die von Mal zu Mal festgelegt werden – nicht anspruchslos, aber auch nicht akademisch-streng, eher assoziativ als systematisch, ausgehend von ansprechenden Texten.

Fr 05.06.2026
11 Uhr

□ **Literatur im Gespräch: John Williams »Stoner«** Alle zwei Wochen „close reading“ mit Gudrun Hoffmann. Für den 05.06. bitte S. 114-245 lesen, für den 19.06. S. 246 bis zum Ende.

Fr 05.06.2026
15 Uhr
Teil II am 12.06.

□ **Film: Eine Region erzählt ihre Geschichte. Teil I: 1945.** Berichte von Zeitzeugen, Zeitungsartikel der Tübinger Chronik und des Schwäbischen Tagblatts, Mitteilungen der Französischen Militärregierung und altes Filmmaterial: Daraus entstand Manfred Friebe's Zweiteiler über das Leben, Arbeiten und auch das Leiden der Bevölkerung in Tübingen und dem Ammertal in den Jahren 1945 bis 1948. Die Filme wurden in die Landesfilmsammlung Baden-Württemberg "Das filmische Gedächtnis" aufgenommen. Der erste Teil zeigt die letzten Tage des NSDAP-Regimes bis zur Kapitulation und den Einmarsch der Franzosen.

So 07.06.2026
10 Uhr

■ **eBike Sonntagstour** mit Ingeborg von Stockum (RV Pfeil Tübingen). 40–65 km, Treffpunkt ist am Umlanddenkmal. Bitte bis Samstag 18 Uhr anmelden per Mail an ebike@rvpfeil-tuebingen.de.

Mo 08.06.2026
15 Uhr
in Kooperation mit
dem Förderverein
Schwäb. Dialekt

□ **Von Bagatellen und Galanerien: Wie das Französische seinen Weg ins Schwäbische gefunden hat.** Wer richtig Schwäbisch parliert, weiß nur zu gut, dass viele schwäbische Begriffe aus dem Französischen stammen – was bei einem Blick auf die Geschichte Württembergs auch kaum überrascht. Doch was charakterisiert fremde Wörter, wenn sie im Dialekt heimisch werden? Vortrag von Dr. Julia Braun, Institut für Empirische Kulturwissenschaften, und Hans Baumann, M.Ed., Romanisches Seminar.

Di 09.06.2026
12–13 Uhr

■ **Solidaressen für "Los Martincitos".** Ihre Spende unterstützt unsere Partnerorganisation in Villa El Salvador. Anmeldung bis (spätestens) 05.06. per AB 552042 oder Mail an hirsch-buero@t-online.de.

Mi 10.06.2026
9–10 Uhr
Bitte Gymnastikhose
und Handtuch oder
Matte mitbringen

□ **Schnuppertermin Pilates 60 plus: Fit ins Alter – Fit im Alter.** Sanfte Pilates-Übungen 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 17.06., 50 € / 10x.

Fr 12.06.2026
11:15 Uhr

□ **»MenschenSprache« Literarische Fallgeschichten aus der Logopädie.** In ihrer Arbeit begegnen der Logopädin und Autorin Simone Alber Menschen mit außergewöhnlichen, oft schweren Lebensgeschichten und verschiedensten Erkrankungen. Allen gemeinsam ist das Bedürfnis, andere Menschen zu verstehen und von ihnen verstanden zu werden. Albers kürzlich veröffentlichtes Buch bietet literarische Einblicke in diese "Welt der Logopädie". Sie stellt heute einige der berührenden Fallgeschichten vor.

Fr 12.06.2026
15 Uhr
Teil I am 05.06.

□ **Film: Eine Region erzählt ihre Geschichte. Teil II: 1946 bis zur Währungsreform.** Die Unterschiede in den verschiedenen Besatzungszonen und die Leistung der Frauen mit ihren Erinnerungen und Entbehrungen stehen im Fokus des zweiten Teils. Der Künstler und Zeitzeuge Manfred Luz (†) berichtet, wie der Krieg für ihn begonnen hat. Zu sehen sind Bilder, die er zur Bewältigung des Kriegstraumas gemalt hat.

Mo 15.06.2026
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 Anliegen.

Mi 17.06.2026
10:30 Uhr
Wiederholungen
Donnerstag und
Freitag

□ **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte. Heute: Imagination als heilsame Kraft.** Nutze ich diese Ressource? In den monatlichen Gesprächen gibt Diane Godard Impulse für Gespräche, in denen wir unser eigenes Älter- und Altwerden betrachten können. Bitte neue Zeiten beachten: Beginn mittwochs 10:30 Uhr, freitags 11:15 Uhr.
Wiederholungen: Donnerstag, 18.06.2026, 17:30 Uhr | Freitag, 19.06.2026, 11:15 Uhr

Mi 17.06.2026
13 Uhr

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

Mi 17.06.2026
15:30 Uhr

□ **Mitgliederversammlung des Vereins HIRSCH Begegnungsstätte für Ältere e.V.** Ab 15 Uhr Ankommen / Schwätzchen / Kaffee. Herzliche Einladung auch an interessierte Nicht-Mitglieder.

Do 18.06.2026
10 Uhr

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

Sa 20.06.2026
11–12:30 Uhr

■ **Biodanza** mit Martina Jochem. Gebühr 10 €. Anmeldung bis Freitag 12 Uhr.

Mo 22.06.2026
15 Uhr

□ **Treffen Freizeitbörse.** Wer Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden möchte, 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.

Fr 26.06.2026
11:15 Uhr

□ **Tobias Hürter »Das Zeitalter der Unschärfe«** Martin Krause liest und bespricht im Literaturkreis einen Ausschnitt des Sachbuchs über "die glänzenden und die dunklen Jahre der Physik 1895–1945".

Fr 26.06.2026
15 Uhr

□ **Der Weg zum eigenen Buch.** Welche Schritte muss ich gehen, damit die Ideen im Kopf oder die Texte in der Schublade (endlich) zu einem Buch werden? Das schildert Andrea Langenbacher, Lektorin und „Hebamme für Bücher“.

Mo 29.06.2026
14:30 Uhr / 16 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 Anliegen.

Mo 29.06.2026
15 Uhr
Stadtmuseum,
Kornhausstraße 10

□ **Der erste Trickfilm! 100 Jahre Abenteuer des Prinzen Achmed. Ausstellungsführung im Stadtmuseum.** Vor genau 100 Jahren wurde erstmals ein abendfüllender Animationsfilm gezeigt. Geschaffen hat dieses Highlight der Filmgeschichte Lotte Reiniger, deren Nachlass sich im Tübinger Stadtmuseum befindet. Führung mit Dr. Evamarie Blattner.

GESPRÄCHSKREISE

- **Politisches Gespräch:** Montag 9:30–11 Uhr
- **Freizeitbörse:** Gleichgesinnte für gemeinsame Aktivitäten finden. Kennenlernetreffen am Montag, 22.06.
- **Wie werde ich "gut" alt? Philosophische, psychologische und spirituelle Aspekte.** Monatlicher Gesprächskreis mit Diane Godard, s. vorne. Mi 17.06., 10:30 Uhr, Wiederholungen: Do 18.06., 17:30 Uhr und Fr 19.06., 11:15 Uhr
- **Literarisch-philosophischer Gesprächskreis:** Mittwoch, 03.+ 17.06., 17:30–19 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, 18.06., 10 Uhr, Thema s. vorne
- **Gesprächsrunde uHu:** Donnerstag, 11.+ 25.06., 10:30–12:30 Uhr
- **Literatur im Gespräch:** Freitag, 05.+ 19.06., 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 nach Absprache. Termine und Anmeldung s. vorne. Ohne Gebühr, Spenden erwünscht.
- **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, 01.+ 15.+ 29.06., 15–17 Uhr
- **Rummy:** Dienstag 14:30–17:30 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 9:45–10:45 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
- **Uhrzeit geändert! 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 in Bewegung 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; Nicht am 02.06.
- **Neu! Pilates 60+ Fit ins Alter – Fit im Alter:** Mittwoch 9–10 Uhr, mit Christine Conzelmann. Beginn am 10.06.
- **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, 03.06., 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 Adeling
- **Biodanza:** Samstag, 20.06., 11–12:30 Uhr mit Martina Jochem. Mit Anmeldung, s. vorne
- **eBike-Sonntagstour:** Sonntag, 07.06., s. vorne
- **eBike-Tour mit Monika:** Mittwoch, 17.06., 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, 09.06., 12–13 Uhr. Anmeldung bis Freitag, 05.06., 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.

