

Herzlich willkommen

Das **Höft34** ist eine offene Kontakt- und Anlaufstelle mit Freizeit- und Gruppenangeboten für unsere Klient*innen und das Quartier in Langenhorn und darüber hinaus.

Wir beraten und unterstützen Sie rund um Themen des Alltags, der Sozialadministration und der Freizeitgestaltung.

Wir verstehen uns als ein Zentrum für Langenhorner Bürger*innen und wollen für Sie Informations- und Freizeitangebote gestalten. Dabei berücksichtigen wir Impulse von unseren Besucher*innen. In unserem Höft34 steht eine sozialpädagogische Präsenzkraft bereit, um Sie zu unterstützen.

Die Zeiten unseres Offenen Höft34 sowie aller anderen Angebote können Sie dem Programm in der Innenseite dieses Flyers entnehmen. Dabei bieten wir auch Kaffee, Tee und kleine Imbisse an. Zum Offenen Höft34 können Sie ohne Anmeldung kommen, für die Planbarkeit der anderen Angebote bitten wir um eine Anmeldung. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Team vom Höft34



Öffnungszeiten & Kontakt



Öffnungszeiten

Die aktuellen Zeiten entnehmen Sie bitte den Einzel- und Gruppenangeboten in diesem Flyer.

Telefonisch erreichen Sie uns:

Montag - Donnerstag: 9:00 - 16:00 Uhr
Freitag: 9:00 - 15:00 Uhr

Höft34 / SPZ Langenhorn

Buurredder 34
22419 Hamburg
Tel.: 040 / 53 24 388
E-Mail: SPZ.LH@sf.hamburg

<https://sf.hamburg>

Höft34

SPZ Langenhorn

Workshops, Freizeit-
und Gruppenangebote



Montag

Offenes Höft34

11:00-15:00

Freies Gestalten

11:00-13:00

(Frau Westerman / Frau Menzel)

Nur mit Anmeldung

Kaffee & Kuchen

13:00-15:00

Dartangebot

ab 14:00

(Herr Kraus / Herr Kaufmann-
Strege)

Digital Dabei-Sprechstunde

13:00-15:00

(Frau Asendorf)

Metakognitives

Training bei Depression

13:30-15:00

(Frau Menzel / Frau Westerman)

Freiwilligen-Café (Anleger7)

Jeden 1. Montag im Monat

14:30-16:30

(Frau Leipersberger)

Nur mit Anmeldung

Beratung für Mieter*innen der OWS

Jeden 1. Montag im Monat

16:00-17:00

(Herr Tank)

Selbstgekocht

09. März ab 16:00

(Ökotroph. & Frau Mosert)

Nur mit Anmeldung

Dienstag

Offenes Höft34

10:00-14:00

Belegte Brötchen

10:00-12:00

Kostenbeitrag: 0,80€

Ohrakupunktur

12:00 - 13:00

(Frau Mosert / Herr Dreyer / Herr
Sothmann)

Handarbeitsgruppe

13:00-15:00

Klient*innengruppe Skat

13:30-15:00

(Vermittlung Herr Marschler)

Interaktive Spielegruppe

15:00-16:00

(Herr Dreyer)

Nur mit Anmeldung

Ausflug zum Port des Lumières

17. März

14:00 Start am SPZ

(Frau Drebes / Herr Marschler)

Nur mit Anmeldung

bis spätestens zum 09. März

Mittwoch

Singkreis

11:00-12:30

Offenes Höft34

12:30-14:00

Mittagstisch

12:30-14:00

Kostenbeitrag: 2,80€

Bewegungsgruppe

14:30-15:30

(Frau Drebes / Herr Marschler)

“Dungeons & Dragons”

11. März ab 16:00

(Herr Marschler)

Warteliste

OWS-Klöngruppe

11. März 16:00-17:00

(Herr Steidl)

Für Mieter*innen der OWS

Filmabend im SPZ

25. März 17:00-20:00

(Herr Steidl)

Nur mit Anmeldung

Donnerstag

Offenes Höft34

11:00-15:00

KoWo Info-Sprechstunde

Jeden 1. & 3. Donnerstag

11:00-12:00

(Herr Mach / Herr Tank)

Nur mit Anmeldung

ASP Info-Sprechstunde

Nach Terminvergabe

(Herr Lohmann / Frau Mosert)

Nur mit Anmeldung

Kaffee und Kuchen

13:00-15:00

Klient*innengruppe Skat

14:30-16:00

(Vermittlung Herr Marschler)

Freitag

Gesprächsgruppe

„Lebensthemen“

11:00 - 12:00

(Herr Zimmermann)

Offenes Höft34

12:00-14:00

Garten- und Freizeitgruppe

14:00 - 16:00

Jeden letzten Freitag im Monat

Kochen überm Lagerfeuer

(Herr Sothmann)

Für Mieter*innen der OWS

Anmeldung zu den Angeboten bitte
telefonisch oder per E-Mail:

Tel: 040 – 53 24 388

E-Mail: spz.lh@sf.hamburg

Stand: März 2026