

## 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

11. Mai 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 ins Blankeneser

### Treppenviertel

12. Mai 14:00 Start vom SPZ

mit dem HVV

Kostenbeitrag 1,50€

(Frau Drebes / Herr Marschler)

Nur mit Anmeldung

## 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)

### Pen & Paper

### “Dungeons & Dragons”

20. Mai ab 16:00

(Herr Marschler)

Warteliste

### OWS-Klöngruppe

13. Mai 16:00-17:00

(Herr Steidl)

Für Mieter\*innen der OWS

### Filmabend im SPZ

27. Mai 17:00-19:00

(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](mailto:spz.lh@sf.hamburg)

Stand: Mai 2026