

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.

Erreichbarkeit des SPZ Langenhorn:

Montag - Donnerstag: 8:30-17:00 Uhr
Freitag: 8:30-15:00 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

10:30-15:00

3. & 17. August bis 18:30

Freies Gestalten

11:00-13:00

(Frau Westerman / Frau Mosert)

[Nur mit Anmeldung](#)

Kaffee & Kuchen

13:00-15:00

Dartangebot

ab 14:00

(Herr Krauß / Herr Kaufmann-Strege)

Digital Dabei-Sprechstunde

13:00-15:00

(Herr Wrede)

Metakognitives

Training bei Depression

13:30-15:00

(Frau Westerman / Herr Krauß)

Tischtennis

Projekt Bewegung und Psyche

15:00-16:00

(Herr Wentzel)

[Nur mit Anmeldung](#)

Freiwilligen-Café (Anleger7)

Jeden 1. Montag 14:30-16:30

(Frau Leipersberger)

[Nur mit Anmeldung](#)

Selbstgeköcht

10. August ab 16:00

(Ökotroph. & Frau Mosert)

[Nur mit Anmeldung](#)

Abendbrot

3. & 17. August 17:00-18:00

[Auf Spendenbasis](#)

Dienstag

Offenes Höft34

10:30-15:00

Spazierengehen

Projekt Bewegung und Psyche

10:00-11:00

(Herr Wentzel)

[Nur mit Anmeldung](#)

Belegte Brötchen

10:00-12:00

[Auf Spendenbasis](#)

Ohrakupunktur

12:00-13:00

(Herr Dreyer / Herr Sothmann)

Handarbeitsgruppe

13:00-15:00

Rückenfit

Projekt Bewegung und Psyche

13:30-14:30

(Herr Wentzel)

[Nur mit Anmeldung](#)

Klient*innengruppe Skat

13:30-15:00

(Vermittlung Herr Marschler)

Radfahren

Projekt Bewegung und Psyche

15:00-16:30

(Herr Wentzel)

[Nur mit Anmeldung](#)

Interaktive Spielegruppe

15:00-16:00

(Herr Dreyer)

[Nur mit Anmeldung](#)

Ausflug in den Barfußpark

18. August 13:00 mit dem Auto

Selbstkostenbeitrag 1,50€

(Frau Drebes / Herr Marschler)

[Nur mit Anmeldung](#)

Mittwoch

Offenes Höft34

10:30-15:00

Singkreis

11:00-12:30

Mittagstisch

12:30-14:00

[Auf Spendenbasis](#)

Sprechstunde

Klient*innenbeirat

13:00 - 14:00

Besprechungsraum 1

(Klient*innenbeirat)

Bewegungsgruppe

14:30-15:30

(Frau Drebes / Herr Marschler)

[Pen & Paper](#)

“Dungeons & Dragons”

5. August ab 16:00

(Herr Marschler)

[Warteliste](#)

OWS-Klöngruppe

entfällt diesen Monat

(Herr Steidl)

[Für Mieter*innen der OWS](#)

Filmabend im SPZ

26. August 17:00-19:00

(Herr Steidl)

[Nur mit Anmeldung](#)

Donnerstag

Offenes Höft34

10:30-15:00

KoWo Info-Sprechstunde

Jeden 1. & 3. Donnerstag

11:00-12:00

(Herr Mach / Frau Kantoch)

[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

13:30-15:00

(Vermittlung Herr Marschler)

Sommerfest

SPZ Langenhorn

13. August 15:00-17:30

(SPZ Langenhorn Team)

Offenes Höft34

10:30-13:00

Müsli-Frühstück

10:30-11:30

(Herr Grams)

Psychosoziale Beratung

11:30-13:00

(Herr Grams)

Garten- und Freizeitgruppe

14:00-16:00

Jeden letzten Freitag im Monat

Kochen überm Lagerfeuer

(Herr Sothmann)

[Für Mieter*innen der OWS](#)

Disko mit DJ-Chrischan feat.

Simon

21. August 17:00 - 20:00

(Herr Jörgens)

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

Tel: 040 – 53 24 388

E-Mail: spz.lh@sf.hamburg

Stand: August 2026