

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

7. & 21. September bis 18:30

Freies Gestalten

11:00-13:00

(Frau Westerman / Frau Mosert)

Nur mit Anmeldung

Digital Grundkurs

11:30-12:30

(Herr Wrede)

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

15:00-16:30

(Herr Wentzel)

Nur mit Anmeldung

Freiwilligen-Café (Anleger7)

Jeden 1. Montag 14:30-16:30

(Frau Leipersberger)

Nur mit Anmeldung

Selbstgeköcht

14. September ab 16:00

(Ökotroph. & Frau Mosert)

Nur mit Anmeldung

Abendbrot

7. & 21. September 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)

Handarbeitsgruppe

13:00-15:00

Rückenfit

Projekt Bewegung und Psyche

13:30-14:30

(Herr Wentzel)

Nur mit Anmeldung

Klient*innengruppe Mau-Mau

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

Interaktive Erlebnistour

15. September 14:00 mit dem HVV

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

(Klient*innenbeirat)

Bewegungsgruppe

14:30-15:30

(Frau Drebes / Herr Marschler)

Pen & Paper

“Dungeons & Dragons”

2. September ab 16:00

(Herr Marschler)

Warteliste

Filmabend im SPZ

30. September 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)

Workshop Digital Dabei

10. & 24. September 14:00 - 16:00

(Herr Wrede)

Nur mit Anmeldung

Freitag

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

25. September 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: September 2026