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



Stiftung Freundeskreis
Stark für psychische Gesundheit

Montag

Offenes Höft34
10:30-15:00
2. & 23. November 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 Jörgens / 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
Findet selbstorganisiert statt
Nur mit Anmeldung

Freiwilligen-Café (Anleger7)
Jeden 1. Montag 14:30-16:30
(Frau Leipersberger)
Nur mit Anmeldung

Selbstgekocht
16. November ab 16:00
(Ökotroph. & Frau Mosert)
Nur mit Anmeldung

Abendbrot
2. & 23. November 17:00-18:00

Dienstag

Offenes Höft34
10:30-15:00

Spazierengehen
Projekt Bewegung und Psyche
Fällt bis zum 01.12. aus
(Herr Wentzel)
Nur mit Anmeldung

Belegte Brötchen
10:30-12:00

Ohrakupunktur
entfällt diesen Monat
(Herr Dreyer)

Handarbeitsgruppe
13:00-15:00

Rückenfit
Projekt Bewegung und Psyche
Fällt bis zum 01.12. aus
(Herr Wentzel)
Nur mit Anmeldung

Klient*innengruppe Mau-Mau
13:30-15:00
(Vermittlung Herr Marschler)

Radfahren
Projekt Bewegung und Psyche
Fällt bis zum 01.12. aus
(Herr Wentzel)
Nur mit Anmeldung

Interaktive Spielegruppe
15:00-16:00
Findet selbstorganisiert statt
Nur mit Anmeldung

Ausflug zum Mindways 3D Trick Art
10. November 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

Sprechstunde Klient*innenbeirat
13:00 - 14:00
(Klient*innenbeirat)

Bewegungsgruppe
14:30-15:30
(Frau Drebes / Herr Marschler)

Pen & Paper
“Dungeons & Dragons”
4. November ab 16:00
(Herr Marschler)
Warteliste

Filmabend im SPZ
Fällt im November aus
(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/ Frau Thiems)
Nur mit Anmeldung

Kaffee und Kuchen
13:00-15:00

Klient*innengruppe Skat
13:30-15:00
(Vermittlung Herr Marschler)

Workshop Digital Dabei
12. & 26 November 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

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

Tel: 040 – 53 24 388
E-Mail: spz.lh@sf.hamburg

Stand: November 2026