

Herzlich Willkommen!

Unser **Spektrum15** ist eine offene Kontakt- und Anlaufstelle mit Freizeit- und Gruppenangeboten für unsere Klient*innen, alle Niendorfer*innen sowie alle Interessierten.

Wir beraten und unterstützen Sie rund um Themen des Alltags, Behörden und Freizeitgestaltung. Unsere unterschiedliche Gruppen- und Freizeitangebote finden wöchentlich bei uns oder im näheren Umfeld statt.

Das derzeitige Programm finden Sie in der Innenseite. Jeden Monat bieten wir ein wechselndes Kurs- und Ausflugsangebot mit Kultur, Spaß und Zusammensein an. Unser offenes Spektrum mit Kaffee, Tee und kleinen Imbissangeboten können Sie spontan und ohne Anmeldung besuchen.

Wir freuen uns auf Sie! Für Fragen und Unterstützung stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

Ihr Team vom Spektrum15



Öffnungszeiten & Kontakt



Öffnungszeiten

Die aktuellen Zeiten entnehmen Sie bitte dem Programm-Flyer!

Telefonisch erreichen Sie uns:

Montag - Donnerstag: 9 - 16 Uhr

Freitag: 9 - 15 Uhr

Spektrum15 / SPZ Niendorf

Adlerhorst 15
22549 Hamburg

Tel.: 040 / 55 12 013

E-Mail: spz.nd@sf.hamburg

Weitere Infos: www.sf.hamburg

Spektrum15

SPZ Niendorf

Workshops, Freizeit- und Gruppenangebote



www.sf.hamburg

Montag

Schuldeninfo
11:00 - 12:00 Uhr
Fr. Haaf

Kochgruppe
11:30 - 14:00 Uhr

Offenes Spektrum
13:00 - 15:00 Uhr

Entspannung
14:00 - 15:00 Uhr
Fr. Hoyer

Sport
(Grundschule Rönnekamp)
17:00 - 18:00 Uhr
Hr. Sinas

Dienstag

Keramik
12:00 - 13:30 Uhr
Fr. Planitz, Fr. Wolf

Offenes Spektrum
- vegetarisch Kochen -
12:00 - 14:00 Uhr

Yoga
(Stapelstr. 8a)
13:30 - 14:30 Uhr
Fr. Hoyer

Handarbeit
14:00 - 15:00 Uhr
Fr. Planitz

**Bewerbung
offene Beratung**
15:00 - 16:30 Uhr
Hr. Laforsch

Geburtstagsrunde
(jeden letzten Dienstag im
Monat)
15:00 - 16:00 Uhr

Mittwoch

Keramik
12:00 - 13:30 Uhr
Fr. Planitz, Fr. Wolf

Offenes Spektrum
- Abendimbiss -
16:00 - 18:00 Uhr

Akupunktur
16:30 - 17:30 Uhr
Fr. Haaf, Fr. Hoyer,
Fr. Rinderhagen

Donnerstag

Kreativwerkstatt
10:00 - 11:30 Uhr
Hr. Trysna

Offenes Spektrum
14:00 - 16:00 Uhr

Akupunktur
14:00 - 15:00 Uhr
Fr. Haaf, Fr. Hoyer,
Fr. Rinderhagen

Garten
15:00 - 16:00 Uhr
Fr. Wittorf

Freitag

Offenes Spektrum
- Frühstücksangebot -
10:00 - 12:00 Uhr

Entspannt malen
12:00 - 13:00 Uhr
Fr. Lindenberg

Papierkram
12:00 - 13:00 Uhr
Hr. Böhl, Hr. Wessels

Teilnahme:

- Vorherige Anmeldung erwünscht (außer zum offenen Spektrum)
- **Änderungen möglich**, bitte Aushänge am Schwarzen Brett sowie digital auf www.sf.hamburg beachten!
- Bei Interesse an dem Angebot „Volleyball“ Mittwoch 14 Uhr in der ETV Sporthalle, melden Sie sich gerne bei uns im SPZ

Stand: Februar 2024