

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 und weitere Informationen zu den Angeboten finden Sie auf der nächsten Seite. 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 den Einzel- und Gruppenangeboten in diesem 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:
sf.hamburg/unsere-angebote/spz-niendorf/



Spektrum15

SPZ Niendorf

Workshops, Freizeit- und Gruppenangebote



www.sf.hamburg

 **Stiftung
Freundeskreis**
Stark für psychische Gesundheit



Montag

Dienstag

Mittwoch

Donnerstag

Freitag

Schuldeninfo
11:00 - 12:00 Uhr

Offenes Spektrum
wechselndes Angebot
12:00 - 14:00 Uhr

Kreativwerkstatt
10:00 - 11:00 Uhr

Offenes Spektrum
Frühstücksangebot
10:00 - 12:00 Uhr

Offenes Spektrum
mit Kochgruppe
11:30 - 15:00 Uhr

Yoga
(Stapelstr. 8b)
13:30 - 14:30 Uhr

Keramik
12:00 - 13:30 Uhr

Offenes Spektrum
14:00 - 16:00 Uhr

Entspannt malen
12:00 - 13:00 Uhr

Papierkram
12:00 - 13:00 Uhr

Entspannung
Progressive Muskelentspannung
nach Jacobson
14:00 - 15:00 Uhr

Handarbeit
14:00 - 15:00 Uhr

Saisongarten
im Niendorfer Gehege
April bis Ende Oktober
14:30 - 16:30 Uhr

Akupunktur
14:00 - 15:00 Uhr

**Bewerbung
offene Beratung**
15:00 - 16:30 Uhr

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

Garten
15:00 - 16:00 Uhr

Sport
Grundschule Rönnekamp
17:00 - 18:00 Uhr

Geburtstagsrunde
einmal im Quartal
15:00 - 16:00 Uhr

Akupunktur
16:00 - 17:00 Uhr

Teilnahme:

- Eine vorherige Anmeldung per Telefon oder E-Mail ist erwünscht (außer zum offenen Spektrum)

Tel.: 040 55 12 013

E-Mail: spz.nd@sf.hamburg

- Über mögliche Änderungen informieren wir [hier auf unserer Website](#)



Stand: März 2025