

## 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 unterschiedlichen 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: 9:00 - 16:00 Uhr  
Freitag: 9:00 - 15:00 Uhr

### Spektrum15 / SPZ Niendorf

Adlerhorst 15  
22549 Hamburg  
Tel.: 040 / 55 12 013  
E-Mail: [spz.nd@sf.hamburg](mailto:spz.nd@sf.hamburg)

<https://sf.hamburg>

# Spektrum15

SPZ Niendorf

Workshops, Freizeit-  
und Gruppenangebote



## Montag

## Dienstag

## Mittwoch

## Donnerstag

## Freitag

**Schuldeninfo**  
11:00-12:00

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

**Entspannung**  
Progressive  
Muskelentspannung  
14:00-15:00

**Sport**  
Grundschule Rönkamp  
17:00-18:00

**Offenes Spektrum**  
Mit der Sprechstunde  
„Digital dabei“  
12:00-14:00

**Angehörigen-  
beratung**  
Jeden 1.+3. Dienstag  
12:00-14:00

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

**Handarbeit**  
14:00-15:00

**offene Akupunktur**  
15:00-16:30

**Geburtstagsrunde**  
1x im Quartal  
15:00-16:00

**Kreativwerkstatt**  
10:00-11:00

**Kermaik**  
12:00-13:30

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

**Offenes Spektrum**  
mit Abendimbiss  
Jeden 1.+3. Mittwoch  
16:00-18:00

**Akupunktur**  
16:00-17:00

**Achtsamkeit &  
anschl. Gärtnern**  
11:00-12:00

**Offenes Spektrum**  
14:00-16:00

**Akupunktur**  
14:00-15:00

**Offenes Spektrum**  
mit Frühstück  
10:00-12:00

**Entspannt malen**  
12:00-13:00

**Papierkram**  
12:00-13:00



*Für mehr  
Informationen  
bitte das jeweilige  
Angebot anklicken.*

### 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](mailto:spz.nd@sf.hamburg)

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

Stand: März 2026