

Um die Zahl der Teilnehmenden besser einschätzen zu können, bitten wir um Anmeldung für die einzelnen Veranstaltungen per E-Mail an:

stadtteil@zehecarl.de

Alle Angebote sind kostenlos.

Wir freuen uns auf Sie!



Besuchen Sie unsere Webseite und erfahren Sie mehr über unsere vielfältigen Aktivitäten:
www.augenblick-mal-altenessen.de



AugenBlick.mal.Alteneessen

... tafelt	Fr, 13.6.	19:00	Zeche Carl
... macht Yoga	So, 22.6.	12:00	Kaiserpark
... singt	Mi, 2.7.	19:00	Zeche Carl
... macht Qi Gong	So, 6.7.	12:00	Kaiserpark
... liest vor	Mi, 9.7.	19:00	Zeche Carl
... tanzt Tango, ChaCha & Salsa	Fr, 18.7.	19:00	Glaspavillon am Karlsplatz
... tanzt international	Sa, 19.7.	15:00	Pavillon im Kaiserpark
... tafelt	Fr, 25.7.	19:00	Zeche Carl
... macht Zumba	Do, 31.7.	18:00	Pavillon im Kaiserpark
... macht Yoga	So, 3.8.	12:00	Kaiserpark
... tanzt Linedance	Di, 5.8.	19:00	Glaspavillon am Karlsplatz
... liest vor	Mi, 6.8.	19:00	Zeche Carl
... macht Qi Gong	So, 10.8.	12:00	Kaiserpark
... singt	Mi, 13.8.	19:00	Zeche Carl
... tanzt Tango, ChaCha & Salsa	Fr, 15.8.	19:00	Glaspavillon am Karlsplatz
... tanzt Linedance	Di, 19.8.	19:00	Glaspavillon am Karlsplatz
... tafelt	So, 24. 8.	15:00	Zeche Carl

Bitte beachten Sie: Wir haben für alle Veranstaltungen "Schlechtwetter-Varianten" eingeplant. Die Ausweichorte finden sich auf unserer Webseite unter "Termine".

Das Sommerprogramm von AugenBlick.mal.Alteneessen wird gefördert aus Mitteln der Bezirksvertretung V der Stadt Essen



AUGENBLICK.MAL. ALTENESENSEN

Das Sommerprogramm
Juni - August 2025



Unsere kulturelle Stadtteilinitiative heißt Sie und euch herzlich willkommen.

Wir feiern den Sommer! Wie schon in den vergangenen Jahren laden wir ein, gemeinsam aktiv zu werden.

Die Angebote sind vielfältig und alle Open Air, an verschiedenen Orten im Stadtteil.



Fr, 13. Juni, 19:00 - 21:00 Uhr
Fr, 25. Juli, 19:00 - 21:00 Uhr
So, 24. August 15:00 - 17:00 Uhr
Zeche Carl, Innenhof der Kaue

AmA
tafelt

Wir laden ein, an einer langen Tafel Platz zu nehmen und gemeinsam zu essen und zu trinken. Freut euch auf nette Gespräche, neue Bekanntschaften.

Statt Eintritt würden wir uns über einen kleinen kulinarischen Beitrag freuen. Für Getränke und Brot ist gesorgt. Bitte bringt Teller, Besteck und Glas für euren eigenen Bedarf mit.

So, 22. Juni, 12:00 - 13:30 Uhr
So, 3. August, 12:00 - 13:30 Uhr
Kaiserpark, auf der großen Wiese am Eingang Leibniz-Gymnasium / Stankeitstraße

AmA
macht
Yoga

Tauche ein in eine entspannte Yoga-Session unter freiem Himmel! Yoga ist ein Weg zu mehr Harmonie und Beweglichkeit; durch Körper-, Atem- und Achtsamkeitsübungen, kommen wir zur Ruhe und stärken Körper und Geist. Yoga kennt kein Alter! Keine Vorkenntnisse erforderlich! Kommt in bequemer Kleidung, mit Yogamatte und nicht allzu vollem Magen!

Stefanie Striwe, selbstständige Yogalehrerin mit Studio in Karnap, leitet uns mit Erfahrung und Empathie an.

Mi, 2. Juli, 19:00 - 21:00 Uhr
Do, 13. August, 19:00 - 21:00 Uhr
Zeche Carl, Innenhof der Kaue

AmA
singt

Stimme entdecken – Singen mit Lea Sander. Gemeinsam erkunden wir spielerisch unsere Stimme, singen einfache Lieder und entdecken, wie viel Spaß Musik machen kann – ganz ohne Druck. Das Angebot richtet sich an alle Altersgruppen, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Lea Sander, erfahrene Musikerin und Stimmcoach, begleitet euch mit viel Herz und Begeisterung.

Mach mit – deine Stimme zählt!

So, 6. Juli, 12:00 - 13:30 Uhr
So, 10. August 12:00 - 13:30 Uhr
Kaiserpark, auf der großen Wiese am Eingang Leibniz-Gymnasium / Stankeitstraße

AmA
macht
Qi Gong

Qi Gong ist eine traditionelle chinesische Bewegungskunst – eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen. Und Ideal für Jung und Alt, um Beweglichkeit, Gelassenheit und Lebensenergie zu stärken. Die Entspannungspädagogin Simone Heinrichsen lädt unter freiem Himmel zum Mitmachen und Ausprobieren ein.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Mi, 9. Juli, 19:00 - 21:00 Uhr
Mi, 6. August, 19:00 - 21:00 Uhr
Zeche Carl, Innenhof der Kaue

AmA
liest vor
& picknickt

Ein Vorleseabend im grünen Innenhof der Kaue! Karen Schlicht, ausgebildet an der Sprecher-Akademie Köln, liest Dinge zum Nachdenken, Überdenken und Schmunzeln in entspannter Atmosphäre vor. Lasst euch durch gute Lektüre in eine andere Welt entführen. Bringt euren Picknickkorb und eure Getränke mit und lasst uns einen literarischen Abend miteinander verbringen.

Fr, 18. Juli, 19:00 - 21:00 Uhr
Fr, 15. August, 19:00 - 21:00 Uhr
Glaspavillon am Karlsplatz

AmA
tanzt

In anderen Städten im Sommer längst eine Institution, wollen wir das Open Air-Tanz-Fieber in Altenessen entzünden. Ulrike und Siegfried Schmidt werden uns in einige Grundschritte des Tango, Salsa und ChaCha einführen. Im Anschluss steht die Tanzfläche offen.

Alle sind herzlich willkommen: Anfänger:innen wie auch erfahrene Tänzer:innen.

Sa, 19. Juli, 15:00 - 17:00 Uhr
Kaiserpark am Pavillon, Eingang Stankeitstraße

AmA
tanzt
international

Gemeinsam machen wir uns auf die Reise in unterschiedliche Kulturen und tanzen gemeinsam. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bringt eure Familien, Picknickkörbe und -decken mit und lasst uns einen fröhlichen Nachmittag haben.

Do, 31. Juli, 18:00 - 20:00 Uhr
Kaiserpark am Pavillon, Eingang Stankeitstraße

AmA
tanzt
Zumba

Ist Zumba nun Tanz oder Sport? Die Antwort lautet: beides. Einfache kleine Choreographien zu Salsa-, Reggae-, Samba- und Merengue-Vibes machen nicht nur viel Spaß sondern trainieren auch den ganzen Körper. Halima El Kassimi und Saskia Sunten bringen alle in Bewegung. Auf geht's! Vorkenntnisse erleichtern die Teilnahme.

Di, 5. August, 19:00 - 21:00 Uhr
Di, 19. August, 19:00 - 21:00 Uhr
Glaspavillon am Karlsplatz

AmA
tanzt
Linedance

Alleine tanzen – gemeinsam Spaß haben! Elke Smit stellt kleine, in sich abgeschlossene Schrittfolgen vor, die ohne Partner in Reihen und Linien zu Country- und Popmusik getanzt werden. Ausprobieren lohnt sich!

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.