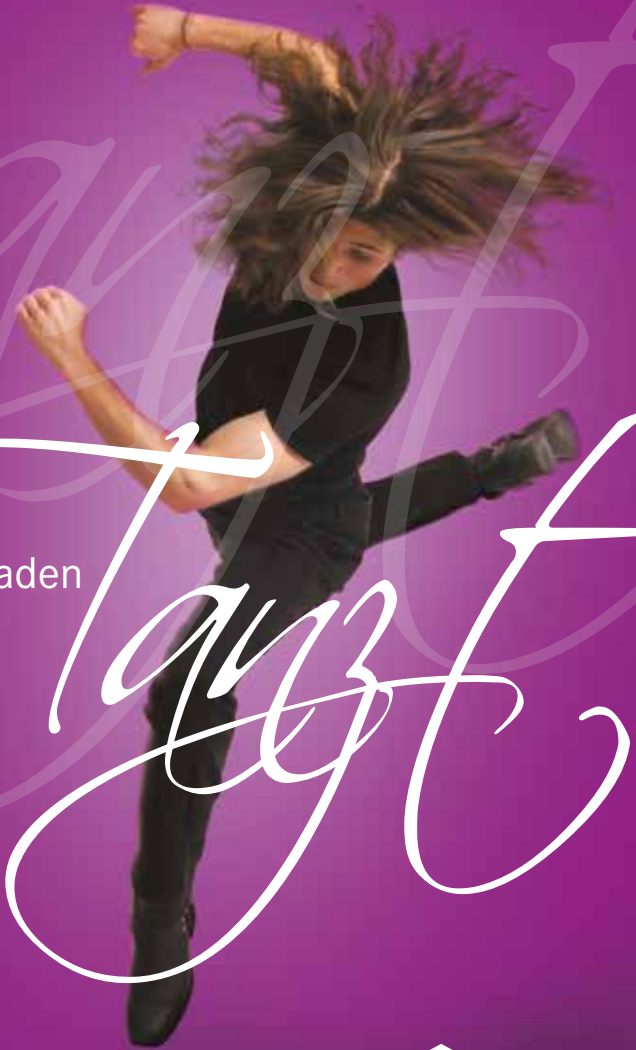


18./19.
September
2015

Wiesbaden



www.wiesbaden.de

Kulturamt



Tanzschule **Shima Arian**
house of dance

- Standard/Latein-Tänze
- Hochzeits-/Crashkurse
- Tango Argentino
- Video-Clip Dancing
- HipHop/Street Dance
- Discofox
- Salsa
- Zumba®
- Privatstunden
- uvm...

In
Wiesbaden
(Mainz-Kastel)

Anton-Zeeh-Straße 10 · 55252 Wiesbaden (Mainz-Kastel)
Tel.: 0 61 34-280 820 · www.house-of-dance.de

*"Tanzen ist die schönste
Sprache der Welt!"*

- Shima Arian -



Kombi-Ticket: 10 Euro

Dieses Ticket berechtigt an zwei Tagen zum Eintritt bei allen beteiligten Tanzeinrichtungen von „Wiesbaden tanzt“ (vorbehaltlich vorhandener Platzkapazitäten).

Teilnahme kostenfrei:

- Kinder und Jugendliche (bis 17 Jahre) können die für ihre Altersgruppe angebotenen Workshops kostenlos besuchen.
- Workshop "LocoMotion" 12./13. September (s. Seite 34)
- Flashmob-Training, 12. September (s. Seite 34)
- **Freitag:** Senioren-Tanznachmittag
- **Samstag:** Performance "LocoMotion", Tanzstellen / Offene Bühne

Ihre Eintrittskarte ist als Fahrausweis (Kulturticket = RMV-Kombi-Ticket) für Bus und Bahn im gesamten RMV-Gebiet gültig. Geltungsdauer: 5 Stunden vor Veranstaltungsbeginn bis Betriebsende des RMV.



Info

Kulturamt Wiesbaden
0611/31 36 41
oder 31 36 40
www.wiesbaden.de

Eine Kurzübersicht
Wiesbaden tanzt 2015
finden Sie in der Heftmitte
zum Herausnehmen!

Vorverkauf

Tourist-Info, Marktplatz 1
0611/172 99 30
zzgl. Vorverkaufs- und Systemgebühr

Tickets für Rhein Main, Kaufhof Galeria, Kirchgasse 28
0611/37 64 44
zzgl. Vorverkaufs- und Systemgebühr

sowie bei allen teilnehmenden
Tanzeinrichtungen und an den Abendkassen
(ausgenommen Caligari FilmBühne).

Impressum

Herausgeber: Landeshauptstadt Wiesbaden · Kulturamt
Körperschaft des öffentlichen Rechts
Schillerplatz 1-2 · 65185 Wiesbaden
Michael O. Fechner, Tel.: 0611/31 36 41
Jörg-Uwe Funk, Tel.: 0611/31 34 32
E-Mail: wiesbaden-tanzt@wiesbaden.de

Fotos: Beteiligte Institutionen
Gestaltung: Beate Schmitz, Wiesbaden
Druck: Druckerei Zeidler, Fritz-Ullmann-Straße, Mainz-Kastel

Auflage: 10.000
Änderungen vorbehalten.

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Freundinnen und Freunde des Tanzes,



das Tanzen ist eine herrlich unkomplizierte Form der körperlichen Bewegung und (fast) überall möglich – alleine, paarweise oder in einer großen Gruppe. Getanzt wird in jeder Kultur, generationsübergreifend und in allen Gesellschaftsschichten. Tanz ist eine der ältesten Ausdrucksformen des Menschen und verbindet über soziale, kulturelle und sprachliche Barrieren hinweg. Als Kultur- und Integrationsdezernentin habe ich oft erlebt, wie der Tanz dort Brücken und Freundschaften bauen kann, wo sprachliche Verständigung noch schwierig ist. Menschen finden über den Tanz zueinander.

Dies ist ein zentrales Anliegen von „Wiesbaden tanzt“ und begründet die Erfolgsgeschichte dieser Veranstaltung.

„Wiesbaden tanzt“ findet in diesem Jahr zum zwölften Mal statt und ist aus dem Wiesbadener Kulturkalender nicht mehr wegzudenken.

Wiesbadener Tanzkünstlerinnen und -künstler, Tanzschulen und -studios, Tanzvereine, Institutionen und freie Tanzgruppen haben unter der Federführung des Kulturamtes erneut ein abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt.

Tanzperformances, Tanzpartys, ein umfangreiches Workshopangebot, verschiedene „Tanzstellen“ in der Wiesbadener Innenstadt sowie die „offene Bühne“ auf dem Mauritiusplatz laden ein, die lebendige und vielfältige Wiesbadener Tanzszene kennenzulernen und mitzutanzten. Es freut mich, dass sich jedes Jahr wieder etwas Neues in Wiesbadens Tanzkultur entdecken lässt.

Allen Mitwirkenden danke ich sehr herzlich für ihr Engagement und wünsche uns viel Freude und ein spannendes, unbeschwertes Tanzwochenende.

A handwritten signature in black ink, reading 'Rose-Lore Scholz'. The script is cursive and elegant.

Rose-Lore Scholz
Kulturdezernentin der Landeshauptstadt Wiesbaden

„DENN DURCH
TANZEN LERNEN
WIR EINE KUNST
VON SCHÖNEN
DINGEN“

(Paul Flemming)

Freitag, 18.9.

Westside Studio

Herrngartenstraße 12 | 65185 Wiesbaden

Workshops

9.30 Uhr Jazztanz 60 plus

Leitung: Peter Lenk

Tänzerisches Aufwärmtraining, Isolationsübungen, Dehnungsübungen, Leichte Schrittkombination

16.00 Uhr Hip-Hop (15-18 Jahre)

Leitung: Tobias Schuster

Nach einem kurzen Aufwärmtraining geht es sofort los mit dem derzeit angesagten Dancestyle. For boys and girls!

17.00 Uhr Hip-Hop (10-14 Jahre)

Leitung: Tobias Schuster

Abgefahrene Schritte auf coole Beats und Breakdance-Elemente. For boys and girls!



ActivSports MI Wiesbaden GmbH

Moritzstraße 5 | 65185 Wiesbaden

Workshops

10.00 Uhr Rückenfit



„Ein starker Rücken kann auch entzücken“ das trifft genau auf diesen Kurs zu. Um schmerzfrei stehen, sitzen oder laufen zu können, muss die Rückenmuskulatur gut ausgebildet sein. In dem Kurs „Rückenfit“ werden gezielt Übungen zur Stärkung der Rückenmuskulatur angewendet, um Problemen vorzubeugen oder bereits vorhandene Schmerzen zu lindern. Das Training wird mit Musik motivierend unterstützt.

11.00 Uhr MoveElementz



MoveElementz ist ein neuer Dancekurs, bei dem jedes Lied einen komplett anderen Tanzstil verkörpert. Ballett, Jazz, Hip-Hop und Irish Step sind nur einige Elemente, die bei mitreißender Musik zum Auspowern animieren. Die Choreographien sind simpel und leicht mitzutanzten.

16.00 Uhr Powerstretching

Powerstretching ist ein Mix aus Yoga, Pilates und Stretching. Der Kurs fördert durch sanftes Training den Muskelaufbau und stärkt den Geist. Er führt zudem zu einer Verbesserung der Koordination, Konzentration und Atmung. Das Workout ist sehr gelenkschonend und trägt zur Verbesserung der Körperhaltung bei.

17.00 Uhr

Yoga

Yoga bedeutet, Körper und Geist in Einklang zu bringen. Durch verschiedene körperliche Übungen (Asanas), Atmung (Pranayama) und Meditation wird die Konzentration auf den eigenen Körper und Geist gelenkt. Alle Yoga-Übungen basieren auf Dehnung, Entspannung und Verbesserung der Blutzirkulation. Die Wirbelsäule wird ständig gestreckt und Rückenmuskulatur aufgebaut. Gezielte Atemübungen bringen die Lebensenergie wieder zum Fließen. Konzentrationsvermögen und emotionale Ausgeglichenheit werden gefördert. Rücken, Skelettmuskulatur, Atem-, Kreislauf- und Stoffwechselfunktionen sowie Stressregulation werden gestärkt.

18.00 Uhr

Zumba®



ZUMBA® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout, das sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt - ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System! **Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, um diesen Zumba-Workout mitzumachen.**

Monki Yoga

Untere Albrechtstraße 2 | 65185 Wiesbaden

Workshops

10.00-11.30 Uhr

Dancing Warrior

Vinyasa Yoga (alle Level)

17.30-18.30 Uhr

Body Poetry

Body Poetry ist eine Yoga & Dance Klasse.

Wir verbinden Elemente des Yoga mit Elementen des zeitgenössischen Tanzes zu einer Choreographie. Vorerfahrung im Tanz sind dabei nicht nötig. Be Wild! Go and Dance! Caprice Ennulat (Produzentin, Tänzerin und Yogalehrerin) und delta RA´i (Tänzer) sind 2006 von Berlin nach Wiesbaden umgezogen, um sich den Traum des eigenen Yoga-Studios zu erfüllen.

Christa Katharina Holzinger

Frauengesundheitszentrum Sirona e.V.
Schiersteiner Straße 21 | 65187 Wiesbaden

Workshops

10.00-12.00 Uhr

und

14.00-16.00 Uhr

Biodanza:

Tanz – Entspannung - Lebensfreude

Biodanza ist ein tanzpädagogisches System, das vor ca. 50 Jahren von dem chilenischen Psychologen Rolando Toro entwickelt wurde. Er verband uraltes Wissen über die Heil- und Ausdruckskraft des Tanzes mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Biodanza hilft, die innerste Lebenskraft und Freude im Tanz aufzuwecken. Es ist ein lebendiger Prozess hin zu mehr Lebensqualität, Gesundheit und Kreativität. Mit Musik aus aller Welt, insbesondere aus Lateinamerika, hilft Biodanza den Kopf zu entlasten und zu entspannen. **Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude an Musik und Tanz sind die besten Voraussetzungen.**

tanzraum Ute Bühler

Hallgarterstraße 4 | 65197 Wiesbaden

Workshops

10.00-11.00 Uhr **Feldenkrais**

Hip's don't lie

Leitung: Karoline Röhr

Bewegliche Hüftgelenke, ein schwingendes Becken, eine wirbelnde Säule und ein tanzender Kopf. Eine bewegte Körperreise mit der Feldenkrais-Methode. **Begrenzte Teilnehmerzahl!**

15.00-16.00 Uhr **Moderner kreativer Kindertanz** (9-10 Jahre)

Ein Dialog zwischen Körper und Musik

Leitung: Ute Bühler

Wie fühlen sich unterschiedliche Musiken körperlich an und welchen Einfluss haben sie auf unsere Bewegung? Mit dieser Frage wird sich beschäftigt und das Erlebte zu einem Tanz geformt.

16.00-17.00 Uhr **Moderner kreativer Kindertanz** (6-8 Jahre)

Ein Dialog zwischen Körper und Musik

Leitung: Ute Bühler

18.00-19.15 Uhr **Zeitgenössischer Tanz**

Körperarbeit und Tanzimprovisation

Leitung: Ute Bühler



Ein Workshop zum Spüren, Erleben, Entdecken und Gestalten. Die Grundlage bildet das „Chladek (R)-System“ und seine tänzerischen Prinzipien. Strukturelle Improvisation, Vorstellungsbilder und Körperbewegungen helfen dabei, Bewegungsursache und Wirkung zu erkennen und tänzerisch umzusetzen.

Studio Balance – Raum für Tanz und Begegnung

Henkelstraße 16 | 65187 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

10.30 - 11.30 Uhr **Körpererfahrung**

Ein sanftes Programm, um sich der verschiedenen Spannungszustände im Körper bewusst zu werden und mit entsprechenden Übungen zur Wahrnehmung regulierend darauf einzuwirken. Beim Tanzen oder auch im Alltag lassen sich dadurch wertvolle Erfahrungen machen mit einem vielleicht neuen und bewussteren Körpergefühl.

11.30-12.30 Uhr **Orientalischer Tanz**

Bauchtanz (55 plus)

Mit seinen harmonischen und überwiegend sanften, weichen Bewegungen ist diese Tanzform ideal für Frauen jeden Alters. Orientalische Rhythmen laden ein zum Ausprobieren einfacher Grundbewegungen, die Körper und Seele gleichermaßen gut tun und mit Sicherheit Freude an der Bewegung vermitteln.

15.30-16.00 Uhr **Hüftschwingend den Rücken stärken!**

Orientalische Rückenschule

Die tänzerische Variante, gezielt Gutes für Rücken und Gelenke zu tun – und das mit Freude, Intensität und Leichtigkeit! Ein etwas anderes Rückenprogramm, das neben dem gesundheitlichen Effekt noch mehr zu bieten hat und Spaß macht.

16.00-16.45 Uhr **Bellydance Fitness**

Der Zauber orientalischer Musik lädt zu einem tänzerischen Fitnessprogramm ein, das es in sich hat. Shimmies und andere tolle Bewegungen des Orientalischen Tanzes sind Herausforderung und Spaß zugleich. Ein powervoller Ausschnitt aus der Schatzkiste des Orientalischen Tanzes, bei dem es heiß her gehen kann!

17.00-18.00 Uhr **Ethno – Dance**

Just dance!

Elementare Tanzbewegungen vieler Kulturen laden ein zum ausgelassenen Mittanzen. Wer „mitreisen“ möchte, kann sich auf spannende tänzerische Begegnungen mit Afrika, Lateinamerika, dem Orient und dem südlichen Europa freuen, verbunden mit einem hohen Tanz-Fitness-Faktor! Unkomplizierte Schritte und Bewegungen stehen im Vordergrund. Ausprobieren und Einfühlen in verschiedene Musikkulturen mit einfachen Basics und Variationen.

18.00-19.00 Uhr **Orientalischer Tanz**

Bauchtanz

Mit leicht erlernbaren Grundelementen gibt es in dieser Stunde die Möglichkeit auszuprobieren, was die Faszination dieser Tanzform ausmacht und warum Frauen aus verschiedenen Kulturen diese sinnlichen harmonischen Bewegungen lieben. Es gibt kaum eine körperfreundlichere Tanzrichtung, die derart altersunabhängig ist. Aus dem Erlernten wird eine kleine, leichte Minichoreographie zusammengefügt. Der Workshop vermittelt einen Blick in die Welt des Orientalischen Tanzes, seine Leichtigkeit, Schönheit und Lebendigkeit.



Flamencoschule Jaleo

Blücherstraße 20 | 65195 Wiesbaden




Workshops

- 11.00-12.00 Uhr** **Flamenco**
(Erwachsene Anfänger/innen)
- 16.00-17.00 Uhr** **Flamenco**
(Kinder ab 6 Jahren)
Flamenco verbindet alles: Stolz, Eleganz und Kraft. Die Haltung wird gestärkt und bei der fließenden, geschmeidigen Bewegung kann mit der anspruchsvollen Fußtechnik mal so richtig „Dampf abgelassen werden“.
- 17.00-18.00 Uhr** **Streetjazz**
(Kinder und Jugendliche)
Let's rock! Wir grooven gemeinsam zur neuesten und angesagtesten Musik des Jahres! Dabei dient die Kraft, Balance und Elevation des Streetjazz als Mittel, um den ganzen Körper zu bewegen, zusammen richtig Spaß zu haben und damit den ganzen Raum auszufüllen!
- 18.00-19.00 Uhr** **Ballett**
(Jugendliche und Erwachsene)
Schon immer als der ästhetischste Tanz überhaupt beschrieben, ist das traditionelle Ballett die Grundlage jeder anderen Tanzart. Die Schulung der Körperhaltung steht hier im Vordergrund. Das kontrollierte Bewegen des ganzen Körpers fördert nicht nur bei Kindern die Motorik, sondern hilft auch Erwachsenen im Alltag Haltungsschäden zu vermeiden.
- 19.00-20.00 Uhr** **Modern**
(Jugendliche und Erwachsene)
Alles dreht sich hier um die Balance: Der Modern Theatre Dance hat in den letzten Jahren längst an Popularität gewonnen! Neben Stretching, Entwicklung von Sprungkraft und Eleganz bewegt sich im Modern der Körper möglichst fließend zur Musik und wird damit ein Teil von ihr.
- 19.00-20.00 Uhr** **Flamenco**
(Anfänger/innen)
Flamenco verbindet alles: Stolz, Eleganz und Kraft. Die Haltung wird gestärkt und bei der fließenden, geschmeidigen Bewegung kann mit der anspruchsvollen Fußtechnik mal so richtig „Dampf abgelassen werden“.

Tanzstudio Dance Line

Luisenstraße 35 | 65185 Wiesbaden

Workshops

- 12.00-13.00 Uhr** **Lunchtime Pilates**
Der Schwerpunkt beim Pilates liegt im Aufbau der Stütz-
muskulatur und in der Kräftigung des ganzen Körpers. Pilates
führt mit den kontrollierten Übungen zu einem ausgeglichenen
Verhältnis von Kraft und Flexibilität.
- 12.00-13.00 Uhr** **Lunchtime Pole Dance**
(Ladies only) | Abheben und sich neu erleben!
Kraft, Bewegung und Eleganz harmonisch in Einklang bringen
– das ist Pole Dance. Bitte kurze und lange Hosen mitbringen.
Vorher bitte nicht eincremen oder einölen.
- 19.00-20.00 Uhr** **Hot & Sexy**
(Ladies only)
Heiße Posen, Hüftschwung
und sexy Gesten, gewürzt
mit Selbstbewusstsein und
Humor – das sind die Zutaten
für verführerische Choreo-
graphien mit Stil und Klasse!
- 
- 19.00-20.00 Uhr** **Ballett**
mit Vorkenntnissen
Ballett ist die Grundlage aller Tanzstile, ein Training für Körper
und Geist. Die Technik von Agrippina Waganowa wird kombi-
niert mit neuesten tanzmedizinischen Erkenntnissen.

Angelikas Ballettwelt

Sommerstraße 7/7a | 65197 Wiesbaden-Dotzheim

Workshops

Das klassische Ballett ist die Grundlage aller Tanzstile und
gleichzeitig das optimale Training, um die Gesamtheit des
Körpers und den Geist zu trainieren. Haltung, Anmut, Kraft
und Flexibilität stehen dabei im Vordergrund. Natürlich
kommt auch der Spaß bei dem professionellen Training in der
Ballettschule nicht zu kurz.

- 14.30-15.30 Uhr** **Kinderballett** (5 -7 Jahre)
- 15.45-16.45 Uhr** **Kinderballett** (10 -13 Jahre)
- 17.00-18.00 Uhr** **Ballett** – klassische Variationen
- 18.00-19.00 Uhr** **Erwachsenenballett**

Bundesverband Seniorentanz e.V. Arbeitskreis Wiesbaden

RoncalliHaus | Friedrichstraße 26-28 (großer Saal) | 65185 Wiesbaden

Workshop

14.30-17.00 Uhr

Seniorentanz



Geselliges Tanzen für alle in der zweiten Lebenshälfte. Ob nur mal Reinschnuppern oder gleich Mit-tanzen. Alle sind herzlich eingeladen, in beschwing-ter Atmosphäre bei flotter Musik internationale Folklore voller Lebendigkeit und unterschiedlicher Choreographie kennenzulernen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in möglich.

Teilnahme kostenfrei!

Tanzschule Shima Arian „house of dance“

Anton-Zeeh-Straße 10 | 55252 Mainz-Kastel

Workshops

14.45-15.35 Uhr

VCD

(4-6 Jahre)

Der Video Clip Dancing-Kurs bietet Kindern

mit Tänzen, Spiel und Spaß die Chance zu gesunder, ganzheitlicher Entwicklung. Tänze zu aktuellen Hits.



15.40-16.30 Uhr

Hip-Hop / VCD

(6-9 Jahre)

Tanzen wie die Stars zu aktuellen Hits – Konzentration, Fitness und Rhythmusgefühl und vor allen Dingen viel Spaß.

16.30-17.30 Uhr

Hip-Hop / StreetDance

(11-16 Jahre)

Wenn zu Hip-Hop getanzt wird, dann brennt die Luft. Jeder Beat fordert eine Bewegung, jede Melodie erzeugt ein Gefühl, jede Textzeile ist eine Ansage. Im Hip Hop/ Streetdance-Kurs von house of dance werden die Grundzüge des Krumping und Newstyle über Poppin bis hin zu coolen Hip-Hop-Choreographien vermittelt.

17.30 - 18.30 Uhr

Hip-Hop

Nicht nur Teens lieben es - Tanzen zu aktuellen Hits – Konzentration, Fitness und Rhythmusgefühl und vor allen Dingen viel Spaß.

18.40 - 19.40 Uhr

Discofox

(Anfänger/innen und Anfänger/innen mit Basiskenntnissen)

Der Klassiker für alle Gelegenheiten – leicht zu erlernen, unendlich zu variieren und zu verfeinern – damit ist man für jedes Ereignis gerüstet.

19.40 - 20.40 Uhr

Tango Argentino

(Anfänger/innen und Mittelstufe)

Einzigartig und charakternvoll! Ausdruck, Haltung und viel Gefühl. Tango ist „ehen in Umarmung“.

Miriam Saphira - Orientalischen Tanz erleben

Westside-Studio | Herrngartenstraße 12 | 65185 Wiesbaden

Workshop

15.00-16.00 Uhr

Oriental Basics – Oriental Move

(für Einsteigerinnen)

Hier gewinnt man Einblicke in die Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes und erlebt Lebensfreude pur! Hier werden typische Arm- und Hüftbewegungen verbunden zu einer witzig-spritzigen Kombi. Hier kann man sich vom Rhythmus und den Melodien der orientalischen Musik bewegen und begeistern lassen.

Bitte bequeme Trainingskleidung, Tanzschlappchen und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!



„Im Puls der Zeit den eigenen Rhythmus finden“

Praxis für systemische Beratung & Bewegung Beate Lugner

Systemische Beraterin

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Ganzheitliches Bewegungstraining

0049-0176-96881305

info@beraten-mit-system.de

www.beraten-mit-system.de

Tanzkultur Vicky Legaki ADTV Tanzschule

Kulturforum Schillerplatz 1-2 (Eingang Friedrichstraße 16) | 65185 Wiesbaden

Workshops

„Lassen Sie sich verzaubern“

15.30-16.30 Uhr Party- & Kreistänze

(Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in möglich)

Gruppendynamik und Geselligkeit in der Gruppe mit Party-Tänzen und traditionellen Kreistänzen Griechenlands.



17.00-18.00 Uhr Discofox

Einsteiger/innen
(Paare und Singles)

Let's party! Die meistgespielte Musik auf jeder Party, Feier, Kirmes & Co. ist Discofox. Der beliebteste Tanz im deutschsprachigen Raum wird zum eigenen gemacht.

18.30-19.30 Uhr Spaß für zwei!

Gesellschaftstanz-Einführung (Paare und Singles)

Ob alleine oder paarweise, Anfänger oder Fortgeschrittene – in diesem Workshop steht die Freude, gemeinsam das Tanzen zu erlernen, im Vordergrund.

20.00-21.00 Uhr Einführung in die Griechischen Kreistänze

(Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in möglich)

Eine prickelnde Mischung aus mediterraner Lebensfreude und bewahrter einheimischer Tradition: Die Einführungsstunde direkt vor dem griechischen Fest ist die perfekte Vorbereitung für ein tolles Tanzerlebnis.

21.00-0.00 Uhr Griechisches Fest

Tanzen ist Urlaub für die Seele!

Als Fremde (Xenos) kommen und als Freunde (Filos) gehen! Mit live Musik von „Traveling Bongos“, einer Bilderausstellung von den Kykladen - Inseln und authentischer Stimmung wird die griechische Tanzkultur bei Wiesbaden tanzt präsentiert.



Fiddle & Feet School of Dancing

Achtung! Neue Adresse: Dantestraße 1 | 65189 Wiesbaden



© Diana Stein

Workshops

15.30-16.30 Uhr **Stepptanz für Kids**

Leitung: Lovis Hauck

Mit den eigenen Füßen Musik machen, den inneren Rhythmus für andere hörbar machen, einmal laut sein dürfen – das ist eine coole Sache für Kids! **Zum Ausprobieren sind ein Paar Straßenschuhe mitzubringen, die eine feste Sohle haben (Leder oder Hartplastik).**

16.30-17.30 Uhr **American Jazz Tap: Stepptanz à la Fred Astaire**

Leitung: Natalie Westerdale

Mit den Füßen Morsezeichen an Mutter Erde geben, mit den eigenen Füßen selbst zum Musikinstrument werden – darum geht es in diesem Anfängerworkshop, in dem wir auf den Spuren von Fred Astaire und Gene Kelly wandeln werden.

Bitte bequeme Kleidung und Straßenschuhe mit fester, nicht zu griffiger Sohle mitbringen.

17.30-18.30 Uhr **Irish Stepdancing à la Riverdance**

Leitung: Natalie Westerdale

Unsere Füße tanzen mit uns nach Irland: Seit Riverdance und Lord of the Dance hat diese Tanzform von der grünen Insel einen weltweiten Siegeszug angetreten. Zu Reels, Jigs und Hornpipes werden Ohren und Füße verknötet, und dabei die Basisschritte für Softshoe und Hardshoe gelernt... Dieser Workshop ist für alle Anfänger mit einer Schwäche für irische Musik geeignet! **Bitte bequeme Kleidung und Straßenschuhe mit fester, nicht zu griffiger Sohle mitbringen, möglichst auch Schläppchen.**

18.30-19.30 Uhr **Meditative Kreistänze**

Leitung: Tanja Cibulski

In diesem Kurs geht es darum, Meditation durch traditionelle und neue Kreistänze zu erleben. Die Schritte sind einfach gehalten und erschließen sich schnell und intuitiv. Ziel ist es, in den Tanz und in den Kreis hinein zu entspannen und sich selbst als Teil des Kreises zu erleben, der von jedem einzelnen genährt wird und wiederum durch die entstehende Verbundenheit jeden einzelnen nährt.

Dance Academy Wiesbaden

Achtung, neue Adresse: Langgasse 23 | 65183 Wiesbaden

Workshops

15.30-16.15 Uhr **Kindertanz**

Spaß an Tanz und Bewegung - das haben viele Kinder! Im Kindertanz wird diese Freude genutzt, um Kinder in die Welt des Tanzens einzuführen.

Durch spielerische Übungen zu kindgerechter Musik lernen sie Ausdruck, Rhythmus und Kreativität miteinander zu verbinden und sich sowohl in der Gruppe als auch allein zu bewegen.



17.15-18.15 Uhr **Ballett** (Anfänger/innen)

Dieser Kurs richtet sich an alle Erwachsenen, die neugierig auf den klassischen Tanz sind. Übungen an der Stange und im Centre werden den speziellen Bedürfnissen gerecht und fokussieren Rhythmus, Balance und Koordination. Ein Mix aus klassischer und moderner Musik sorgt für Spaß und Motivation.

Ute Dörschel Haus am Schlosspark

Am Schlosspark 23 | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

16.00-17.00 Uhr **Kreistanz – meditativ bis beschwingt**

Leitung: Ute Dörschel

Kreistänze schenken wundervolle Möglichkeiten, immer wieder die eigene Lebendigkeit zu spüren, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen: Heilsame Prozesse kommen in Gang. Bewegen und bewegt werden: In der Verbundenheit im Tanzkreis sich selbst als Teil des großen Ganzen erfahren. Halten und gehalten werden: Die Schritte sind leicht und wirken durch das stetige Wiederholen in die Tiefe hinein.



17.15-18.15 Uhr **Kreistanz – mal ganz anders...**

Leitung: Ute Dörschel

In dieser Tanzeinheit stehen Kreistänze der „anderen Art“ im Mittelpunkt. Lebensfreude locken und mit alten und neuen Schritten zur Musik der vergangenen Jahrzehnte tanzen und in die Mitte des letzten Jahrhunderts eintauchen: von fröhlich-ausgelassen bis ruhig-meditativ.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. | Bitte bequeme Schuhe zum Tanzen (keine Straßenschuhe) mitbringen.

Schule für Aikido & Feldenkrais

Doris Dohse

Adelheidstraße 82 (Hinterhaus) | 65185 Wiesbaden

Workshops

16.00-17.00 Uhr **Feldenkrais**
Wie treten wir auf I

17.15-18.15 Uhr **Feldenkrais**
Wie treten wir auf II

Wie treten wir auf? Welche Teile unserer Füße nutzen wir bevorzugt und wie? Wie wirkt sich der Gebrauch unserer Füße auf die Gesamtorganisation aus? Wie lassen sich Gleichgewicht und Gangart durch beweglichere Füße verbessern? Diese Fragen bilden den Kern des Seminars.

18.45-19.45 Uhr **Aikido – die tänzerische Kampfkunst**

Verschmelzen mit der Richtung des Gegenübers: Neutralisieren, umlenken, weiterleiten und mit Elastizität, Timing und Herausforderung umgehen. Ein ständiger Rollen- und Partnerwechsel sorgt für Flexibilität und Abwechslung. Wachsen an den eigenen Fähigkeiten durch das gemeinsame dynamische Üben miteinander.



Hessisches Staatstheater

Wiesbaden

Christian-Zais-Straße 3 | 65189 Wiesbaden

Workshop

16.00 Uhr **Tango-Workshop**
(Anfänger/innen)
Foyer Leitung: Gabriel Sala

Eine Wiesbadener Tango-Legende ist Gabriel Sala, und ebenso legendär sind seine Tango-Workshops! Der aus Buenos Aires stammende Tänzer, ehemaliges Mitglied der Ballettkompanie, hat den Tango im Blut und gibt Workshops in vielen Ländern der Welt.



Galli Theater & Training Center

Adelheidstraße 21 | 65185 Wiesbaden

Workshops

- 16.00-17.30 Uhr** **Musicalkurs** (Kinder und Jugendliche)
Märchen tänzerisch darstellen
Kinder lieben Märchen und haben Spaß, diese nachzuspielen und sich dazu zu bewegen. In dem Workshop bewegen sich die Kinder auf entsprechende Musik zu ihren Lieblingsmärchen und stellen diese spielerisch in ihrem eigenen Tanz dar.
- 16.00-17.30 Uhr** **Kinder tanzen Tiere** (Kinder)
Tiertanz schult den Ausdruck und die Beweglichkeit
Kinder lieben Tiere und Kinder haben Spaß daran, sie darstellen. In diesem Workshop tanzen die Kinder auf entsprechende Musik verschiedene Tiere.
- 17.30-19.00 Uhr** **Clown Tanztheater** (Kinder)
Jedes Kind wollte schon immer mal einen Clown spielen. In diesem Workshop haben sie die Möglichkeit. Mit viel Spaß und Lebensfreude pur den Clown zu tanzen und spielen.
- 18.00 Uhr** **Tanzmeditation Clown** (Erwachsene)
Einmal alles loslassen und sich in Lebensfreude pur verwandeln. Der Clown macht es möglich. Wer eine eigene Clownnase hat, bringt diese gerne mit; ansonsten kann im Theater eine Nase geliehen oder für drei Euro erworben werden.

Open Aerial Dance Center Wiesbaden / Tanzstudio Dance Line

Oranienstraße 22 | 65185 Wiesbaden

Workshops

- 16.30 - 17.30 Uhr** **Aerial Hoop**
(Teens & Twens)
In diesem Workshop tanzt, schwingt, twisted und dreht sich alles um den Reifen (engl. Hoop). Der in der Luft hängende Reifen sorgt für ein ganz neues Tanz- und Akrobatik-Erlebnis und bildet den Rahmen für Tricks, balancierte Posen und Kombinationen im und am Ring.
Bitte eng anliegende Kleidung und Socken mitbringen.



18.30 - 19.30 Uhr

Pole Dance

(Ladies only)

Abheben und sich ganz neu erleben! Kraft, Bewegung und Eleganz harmonisch in Einklang bringen - das ist Pole Dance. **Bequeme kurze und lange Hosen und Socken mitbringen. Vorher bitte nicht eincremen oder einölen.**



Mareike Buchmann

Zeitgenössischer Tanz | Performance | Text

Tanzstudio tanzbewegt.es | Scharnhorststraße 9 (Hinterhaus)

Workshops

16.30-18.30 Uhr

Tanz.Theater „Komm und tanz mit mir“

Erinnern Sie sich an Ihr erstes Tanzerlebnis? Zu welcher Musik tanzen Sie am liebsten? Mit wem? Tanzen Sie alleine? Wie fühlt sich Tanzen an? In einem kreativen, gemeinsamen Prozess werden die TeilnehmerInnen ihre Erinnerungen und Erfahrungen teilen und diese tänzerisch und theatral ausdrücken. Über den Dialog, über Körperarbeit, Improvisation, über Fragen und Erinnerungsmedien (Fotografien, Musik etc.) gestaltet sich ein kreativer Prozess, in dem das Material nicht vorgegeben, sondern gemeinsam entwickelt werden kann. Bitte eine Tanzerinnerung mitbringen. Dieser Workshop ist der Auftakt für ein kontinuierliches Tanz-Theater Projekt und offen für alle, die Lust auf Tanz, Experiment, Spaß und Spiel und ein wenig Verrücktheit haben! Weitere Informationen während des Workshops.

19.00-20.30 Uhr

Improvisation und Körperwahrnehmung

Ziel des Workshops ist es, die Sinne zu sensibilisieren und damit eigene Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsqualitäten zu erforschen. Durch eine gesteigerte Wahrnehmung versetzen wir den Körper in einen wachsam durchlässigen Zustand der sich beständig in Bewegung befindet und die Herausforderung annimmt, jederzeit spontane und unerwartete Entscheidungen zu treffen. Die Verbindung von Atem und Bewegung, Spannung und Entspannung, Raum und Körper bilden die Basis. Durch Bewegungsmeditation, Entschleunigung, Improvisationstechniken und Körperwahrnehmungsmethoden werden die TeilnehmerInnen zu eigenständigen Bewegungsforschern.

Für alle Kurse bequeme Kleidung mitbringen. Begrenzte Teilnehmerzahl!

Christa Zehnder Yoga~Theater~Tanz

Bewegungsraum Herrngartenstraße 17 | 65185 Wiesbaden

Workshops

16.30-17.30 Uhr

Sen-Yoga

Leichte Übungen mit dem Hocker

„Jeder, der Yoga übt, kann Erfolg haben, sei er jung, alt, gebrechlich, krank oder schwach.“ (Hatha-Yoga-Pradipika, 16. Jahrhundert) Sen-Yoga ist speziell geeignet für Menschen, die sich im üblichen Yoga-Unterricht überfordert fühlen, körperliche Einschränkungen haben, oder einfach dem Alter entsprechend üben möchten.

Die Übungen werden den Bedürfnissen und den Möglichkeiten der Teilnehmenden angepasst. Für Yoga ist es nie zu spät! Die Gleichgewichtsübungen sind hervorragend als Sturzprophylaxe geeignet. Zusammen mit den Atemübungen trägt dies zur Erhaltung der körperlichen Gesundheit und eines flexiblen wachen Geistes bei.



18.00-19.15 Uhr

Zeit zum Innehalten

Workshop mit Geh- und Sitzmeditation

Aus der Entspannung in die Bewegung im Raum hin zur Meditation im Sitzen. Eine Auszeit nehmen und in die Entspannung eintauchen, die den Weg für die Gehmeditation im Raum bereitet. Meditation kann sehr hilfreich sein im Umgang mit den Herausforderung des Lebens und zur Erlangung von innerem Frieden, Mitgefühl und Glück.

Offen für Ungeübte und Geübte. Kissen, Hocker und Stühle je nach körperlichen Möglichkeiten sind am Ort vorhanden. Nach Beginn kein Einlass mehr.



**20.00-
ca. 21.30 Uhr**

Yoga-Kreativ-Abend

mit Live-Mantrabegleitung von Sandy Wigand (Harmonium/ Mantragesang) und Christa Zehnder (Yoga/Tanz)

Einladung zu Yoga und Tanz mit Tönen und Mantrasingen. Sandy Wigand begleitet und inspiriert die Bewegungen mit Mantragesang und Harmonium. Der Klang und der Gesang kreieren eine meditative Atmosphäre, in der sich Geist und Körper auf wundervolle, leichte Weise entspannen. Sanfte Bewegungen, getragen von Tönen und Klängen, lassen eine innere Weite entstehen, Ausdruck und Stimme kann sich entfalten. Yogabewegung und Mudras (Gebärden der Hände) verschmelzen mit dem Atem und Yoga wird zu Meditation in Bewegung, zum achtsamen Tanz.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Nach Beginn kein Einlass mehr.

Frauengesundheitszentrum Sirona e.V.

Schiersteiner Straße 21 | 65187 Wiesbaden

Workshops

17.00-18.00 Uhr **Hawaiianische und polynesische Tänze**

- erzählen traditionelle Geschichten mit den Händen und mit der Hüfte. | Leitung: Miztlix Xilonen Gonzalez

Die romantische und exotische Form einer tänzerischen Darstellung von Geschichten, die einer Kultur entspringen, ist eng mit den natürlichen Elementen verbunden. Alle Bewegungen trainieren und kräftigen den ganzen Körper. Dieser Workshop ist geeignet für alle, die sich ohne Geschwindigkeit und Druck, effizient und kräftigend bewegen möchten.

18.00-20.00 Uhr **Argentinische Folkloretänze**

Leitung: Anni Bauchwitz-Emmel

Lange vor dem Tango gab es die typischen Tänze, die den heutigen Tango mit beeinflusst haben. Wie beim Tango sprechen Musik und Texte dieser bodenständigen Tänze unmittelbar und unverfälscht ihren Schöpfern aus dem Herzen. Gefühlvoll, sinnlich, und ausdrucksstark wird die Zamba (nicht zu verwechseln mit der brasilianischen Samba) und mit ihr die ganze Palette dieser artverwandten Tänze in einschlägigen Lokalen, den sogenannten Peñas (sprich Penjas) getanzt.

19.00-20.00 Uhr **Tango für Frauen**

Leitung: Natalia Berascola von Espacio Cultural TangoNJ

Wer Lust hat, Tango zu tanzen sollte die Möglichkeit haben, auch wenn kein Tanzpartner vorhanden ist. Dieser Kurs wurde für Frauen ohne Tanzpartner entwickelt. Getanzt wird ein argentinischen Tango. Ziel ist es, sich gemeinsam wohl zu fühlen und eins mit der Musik werden. Die Kultur von Buenos Aires und die Tangokultur wird dabei als Ganzes erlebt: Mit Musik, Bildern, Tanz, Theater und Poesie.



20.00 -21.00 Uhr **Im Fluss des Atems tanzen**

Leitung: Bärbel Iken

Ausdruck finden im eigenen frei fließenden Atem, dem wollen wir in dieser Zeit nachspüren. Mit einfachen Bewegungs- und Atemübungen nach Prof. Ilse Middendorf wecken wir unser Leib- und Atembewusstsein und finden so Zugang zum authentischen inneren Rhythmus, zum Heil- und Vital-Potenzial des Atems und der Bewegung und bringen dies in den Ausdruck.

Mitzubringen: bequeme Kleidung, warme Socken.

Volkshochschule Wiesbaden e. V.

Alcide-de-Gasperi-Straße 5 (Haus B) | Raum B008 | 65197 Wiesbaden

Workshops

17.00-18.00 Uhr

Latin Jazz Dance

Leitung: Paula Kacnik

Bei diesem Workshop handelt es sich um eine dynamische Verbindung von Jazz Dance und Latino Rhythmus, in die die Körperhaltung und -koordination einbezogen werden. Neben einem Aufwärmtraining und Isolationsübungen werden einfache Schrittkombinationen vermittelt mit dem Ziel eine Tanz-Choreografie zu erarbeiten. Dieser Workshop ist für alle Tanzfreunde geeignet, die Lust auf etwas Neues haben.

Bitte feste (Sport-) Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen!



18.15-19.15 Uhr

Samba Rock

Leitung: Paula Kacnik

Samba ist eine feurige Mischung aus Musik und Tanz. Rock ist der Rhythmus der elektrischen Gitarre. Eine geniale Mischung der Fünfzigerjahre: Samba Rock. Der Klang der elektrischen Gitarre und des Tamburins erzeugen einen markanten unwiderstehlichen Rhythmus, der regelrecht dazu drängt sich zu bewegen und die Lebensfreude weckt. Vor allem Menschen, die Samba und Rock'n'Roll lieben, werden sich in diesem Workshop wohl fühlen.

Bitte feste (Sport-) Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen!

Ballettschule Kristine Paulsen

Rathausstraße 72a | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

17.45-18.45 Uhr

Ballett

(Erwachsene und Jugendliche)

Leitung: Kristine Paulsen

Dipl.-Ballettpädagogin B.A.

Grazie, Leichtigkeit, Eleganz, Musikalität, Ausdrucksstärke, Koordination und Geschmeidigkeit sind die Ziele des Klassischen Balletts. Geübt werden Dehnungen, Drehungen, Kombinationen, Tempowechsel, Rhythmus und den Körperausdruck an der Stange und in der Raummitte. Dabei wird die richtige Körperhaltung trainiert.

Mittelstufe mit Vorkenntnissen. Mitzubringen sind Trikot oder enges T-Shirt, Strumpfhose oder Leggings, Schlappchen mit Wildledersohle. Haare hochgesteckt. Begrenzte Teilnehmerzahl!



19.00-20.00 Uhr

Qigong Yangsheng Teil I

Leitung: Kristine Paulsen
Zertifizierte Kursleiterin nach dem
Lehrsystem der Medizinischen
Gesellschaft für Qigong Yangsheng
e.V. von Prof. Jiao Guorui.

Gesundheitsfördernde Übungen
der Traditionellen Chinesischen
Medizin (TCM) zur Lebenspflege.
Aktiv werden Körper und Geist zur
Gesunderhaltung trainiert. Nach
der allgemeinen Aufwärmung folgen
ausgewählte Übungen des QiGong
Yangsheng. Durch freie Bewegungen im Raum werden die
Übungen vertieft. Mit Entspannungsübungen wird der Unter-
richt beendet.



Vorkenntnisse nicht erforderlich.

Mitzubringen sind bequeme Sportbekleidung, Schläppchen
mit Gummisohle oder Rutschsocken. Handtuch für die Matte.
Begrenzte Teilnehmerzahl

Lena Rinnelt

Kellerstraße 37 | Neubau Kita Maria-Hilf | 65183 Wiesbaden

Workshop

18.00-19.30 Uhr

T'ai Chi Kineo



T'ai Chi für alle, die mehr Ausgeglichenheit, mehr Entspannung und mehr Lebensenergie möchten.

Mit den sieben Bewegungselementen des T'ai Chi Kineo genüsslich eintauchen in einen Bewegungsfluss, der die vitalisierende Kraft des Chi in uns weckt. Spür den Körper – fühl den Geist: das Erlebnis der Einheit von Körper und Geist in der Bewegung. Aus der Stille als Quelle der Bewegung zum Bewegungsfluss kommen und umgekehrt. T'ai Chi Kineo – Der Zustand höchster Wahrnehmung des eigenen Selbst in Bewegung.

Keine Vorkenntnisse nötig.
Kleidung locker, Sportssocken.
Nach Beginn kein Einlass mehr
möglich.

Isabelle Fritzsche

Dipl.- Psychologin

Tanz- und Bewegung-, Therapie und Coaching

RoncalliHaus | Friedrichstraße 26-28 (großer Saal) | 65185 Wiesbaden

Workshops



Einladung zu zwei Erfahrungs-Workshops mit Tanz-Therapeutischen Elementen

Tänzerische und Bewegungs-Elemente sind häufig Ansatzpunkte, um dem ganzen Menschen mit Körper, Geist, Emotion und Verhalten, Fragestellungen, Problemen oder Symptomen wertschätzend zu begegnen. Es geht immer auch um die Verbindung von Verstand, Körper und Gefühl, darum Lösung zu gestalten und Nachhaltigkeit zu erzielen.

17.45 Uhr

bis ca. 19.00 Uhr

Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Anmeldung zu beiden Workshops nicht notwendig. Bitte pünktlich kommen – Kein Einlass während der Workshops.

19.15 Uhr

bis ca. 20.30 Uhr

Voraussetzung ist die Teilnahme am Workshop „Paar-Weise“ oder Vergleichbares!

Paar-Weise

Die Paar-Beziehung in Tanz und Bewegung neu erleben – für **alte und neue Paare**

Kontakt steht im Mittelpunkt, Themen spielerisch und erlebnisorientiert erfahren, Impulse für Veränderung oder Stabilität erhalten. Altes wird sichtbar, Neues entsteht und findet bewegten Ausdruck.

Unterschiedliche Methoden der Tanz-, Bewegungs- und Paartherapie sind hier erfahrbar, ohne dass es direkt um Therapie oder spezielle Tanzrichtungen geht.



© Carsten Merz

Die Liebe der Vergangenheit ist nur eine Erinnerung!

Dennoch lernen wir in und mit ihr, ist sie immer unser Hintergrund, der dem Erleben heute seine Bedeutung verleiht.

Die Liebe der Zukunft ist nur eine Fantasie

Dennoch gibt sie uns den Impuls zu bleiben oder zu gehen. Dort ist alles möglich: rosige Wolken, klare Luft nach einem Gewitter. Dort ist die Sehnsucht, wenn das Hier & Jetzt grau und freudlos erscheint.

Wirkliche Liebe lebt im Hier und Jetzt!

Nur hier ist das Erkennen und Spüren dessen, was wirklich ist, möglich. Es geht um das Innehalten im Moment, das Erwachen im Augenblick. Hier ist das Glück, hier kann ich Neues erfahren, was mir bislang eventuell verschlossen blieb.

Hingabe

Vertiefungs-Workshop für Paare

Die wirkliche Liebe ist das Nehmen. Ich nehme dich so an, wie du bist, ich nehme Zuflucht, ich akzeptiere. Es ist die Hingabe, die bedeutet, Gefäß zu sein, Aufnehmendes, Anpassendes, Anschmiegendes, Fließendes. Es ist das Nicht-Ich, denn es definiert nicht. Es dient der Freude des geliebten Menschen. Hingabe ist eine der größten Erfahrungen, die einem Paar möglich sind. Eine spirituelle Dimension die sich in dem Gemeinsam Sein eröffnet. Wahre Hingabe erfordert viel Mut! Wahre Hingabe erfordert die Einsicht, dass das Licht der Liebe auch die dunklen Aspekte in uns beleuchtet und wir selbst mit diesen aufgefangen, angenommen und geliebt werden.

Leitung: Dipl.-Psychologin Isabelle Fritzsche

Tanzschule Hohmann

Borsigstraße 12 | 65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Workshops

18.00-19.00 Uhr **Hip-Hop** (ab 14 Jahre)

19.00 – 20.00 Uhr **Rumba**

Der Workshop richtet sich mit einer schönen, leicht tanzbaren Figur an Fortgeschrittene, die bereits über Grundkenntnisse in der Rumba verfügen. Im Anschluss kann das Erlernte bei der Zwei-Flächen-Tanzparty vertieft werden.

19.00 – 20.00 Uhr **Discofox**

„Der König unter den Partytänzen“, Drehfiguren, Wickelfiguren, wir zeigen eine abwechslungsreiche Figur. Der Workshop richtet sich an Fortgeschrittene, die bereits über Grundkenntnisse verfügen. Im Anschluss kann das Erlernte bei der Zwei-Flächen-Tanzparty vertieft werden.

ab 20.00 Uhr

Zwei-Flächen-Tanzparty mit Tanzmusik

Saal 1:
Langsamer
Walzer, Cha-Cha-
Cha, Jive & Co.

Saal 2:
Discofox
„Non-Stop“



Tanzstern Oriental, Karima Monaim

Dance Academy Wiesbaden | Langgasse 23 | 65183 Wiesbaden

Workshops

19.00-20.00 Uhr **Orientalischer Tanz**

Anfängerinnen mit Basiskenntnissen/Mittelstufe

Good Vibrations: der Shimmy – eine der faszinierendsten und spektakulärsten Bewegungen im Orientalischen Tanz. Wie funktionieren Shimmies? Wann funktionieren sie nicht? Wann und wie können sie wirkungsvoll eingesetzt werden? Wann sind Shimmies ein „Muss“? Gibt es wirklich 1001 verschiedene Arten? Solchen Fragen geht dieser Workshop mit Musik und Tanzbeispielen nach.
Bitte Geduld, Ausdauer und etwas zum Trinken mitbringen.



TanzVilla ADTV Tanzschule Richard

Juliusstraße 5 | 65189 Wiesbaden

Workshops

Tanzen trainiert nicht nur das Gedächtnis intensiv, sondern auch den Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Außerdem fördert Tanzen die spontane Freude – und die Kreativität.

Nach Unterrichtsbeginn
kein Einlass möglich.



19.00-20.00 Uhr

Saal 1

Discofox

(Einsteiger/innen)

Ob Schützenfest oder Galaball, ob Evergreens oder aktuelle Hits aus den Charts – der (Disco-)Fox ist beinahe überall und zu fast jeder Musik tanzbar. Spaßfaktor 100%.

20.15-21.15 Uhr

Saal 1

Salsa

(Einsteiger/innen)

Es sind Spaß, Lebensfreude, Kombinationsvielfalt und natürlich das „ewige Spiel“ des „Eroberns“ und „Erobert-werden“, die Salsa so beliebt machen! Flirtfaktor 100%.

21.30-22.30 Uhr

Saal 1

Argentinischer Tango

(Einsteiger/innen)

Komplexe Schrittsätze auswendig zu lernen und diese dann systematisch „abzulaufen“ würden diesen unglaublich facettenreichen Tanz ad absurdum führen. Besonderes Augenmerk wird auf Führen und Spüren, eigene Präsenz, Musik und Umgebung gelegt. Suchtfaktor 100%.

Salsambo – The Latin Dance Studio

Paulinenstraße 1 | 65189 Wiesbaden

Workshops

19.00-20.00 Uhr

Dominican Bachata

20.10-21.10 Uhr

Salsa

(Einsteiger/innen)

Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in möglich.

Tanzatelier Ralf S. - ADTV Tanzschule

Albrecht-Dürer-Straße 4 | 65195 Wiesbaden

Workshops

19.00-20.00 Uhr **Gesellschaftstanz** (Anfänger/innen)

Ist Tanzen für Sie das Richtige?

Neben den ersten Tanzschritten bietet der Workshop Einblicke in sicheres Führen und Folgen, Musikverständnis und konstruktive Paararbeit. Hier wird vermittelt warum diese Dinge so wichtig für das Tanzen sind.

20.00-21.00 Uhr **West Coast Swing**

- Der neue Tanztrend

Der West Coast Swing wurde an der Westküste der USA entwickelt und ist der offizielle Tanz des Bundesstaates Kalifornien. Leicht zu lernen, mit vielen Variationen. WCS gilt als moderner Swingtanz, den man auch auf Disco, Pop und Hip Hop Musik tanzt.

21.00-0.00 Uhr **Übungstanzparty**

„Gesellschaftstänze und West Coast Swing“:
Tanzparty mit individueller Hilfestellung.

Der gerade erlernte West Coast Swing kann hier direkt ausprobiert werden – genau wie alle anderen Gesellschaftstänze. Auf der Tanzfläche gibt es dazu entscheidende Tipps und Tricks von Ralf Schloßer und seinem Team. Sofort umsetzbare Hilfestellungen während des Tanzens - persönlich und individuell.

mymooves GbR

Bierstadter Straße 27 | 65189 Wiesbaden

Workshop

19.30-20.00 Uhr **Tänzerisches Schwungtraining auf dem Minitrampolin**

Jugendliche und Erwachsene, ohne Vorkenntnisse

Trainerin Sabine Heil und / oder Laura Grundel

Sich schwerelos bewegen auf dem weichen Minitrampolin zu grooviger, afrikanischer, afrokubanischer oder funkiger Musik: Die Leichtigkeit des Seins entdecken, die eigene Koordination, das Rhythmusgefühl, die Verbundenheit mit dem Raum. Dieses Training ist Spaß pur, ohne Vorkenntnisse. Weiche Schwünge unterstützen dabei die Muskeln und Gelenke und lassen atemlos, aber glücklich nach 30 Minuten jede einzelne Zelle im Körper spüren.



Tanz-Club Blau-Orange e.V.

Erich-Ollenhauer-Straße 6-8 | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

19.00-22.00 Uhr
(30 min Pause)

Standardtänze

(auch für Einsteiger/innen)

Leitung: Anke Seiler-Maison

Langsamer Walzer und Tango – Gemeinsamkeiten und Kontraste

19.30-21.30 Uhr
(20 Min Pause)

Lateinamerikanische Tänze

(auch für Einsteiger/innen)

Leitung: Konstantinos Drossopoulos

Rumba und Cha Cha Cha – ähnlich und doch grundverschieden

19.30-21.45 Uhr
(20 min Pause)

Clogging für Einsteiger

Nordamerikanischer Steptanz

Leitung: Andrea Hannemann

Tanzen einmal anders – für Jedermann. Wer Körper und Geist trainieren und seine Kondition aufbauen möchte, ohne dass es weh tut, ist in diesem Workshop genau richtig! Einführung, Grundschrirte und Vertiefen.

Feste Schuhe (keine Turnschuhe) erforderlich.



Fiddle & Feet School of Dancing

Konzertstudio der Wiesbadener Musik- & Kunstschule e. V.
Schillerplatz 1-2 (Eingang Bahnhofstraße) | 65185 Wiesbaden

20.00 Uhr

Konzert mit Scotch4 & Natalie Westerdale

Scotch4 sind: Craig Herbertson (Gitarre, Vocals), Edward Westerdale (Fiddle, Vocals), Martin Bauer (Bass), Natalie Westerdale (Feet)

Scotch4 – das sind nicht nur irische und schottische Songs und Tunes in Fassung, bei denen die Füße nicht still bleiben können – die Celtic Crossover Band um Singer und Songwriter Craig Herbertson geht gern über die Grenzen der Traditionen hinaus und kombiniert traditionelle Fiddle-Klänge mit rockigem Bass. Für flinke Füße auf der Bühne sorgt Steptänzerin Natalie Westerdale mit einer fulminanten Mischung verschiedener Steptanzstile.



© Diana Stein

Anna Barbie & Ensemble

Regie/Performance/Tanzpädagogik

Wartburg | Schwalbacher Straße 51 | 65183 Wiebaden

20.00 Uhr Ein Tanztheater mit Jugendlichen:

„Die Aussteiger – FreiRaus und was dahinter steckt“

eine Produktion von Anna Barbie präsentiert
von Schülerinnen der Tanzschule Haas



Zehn Persönlichkeiten – ein Thema. Sie gehen der Sache auf den Grund, graben tief und überall. Eingeengt in Systemen und Strukturen – stets angepasst.

Meist erfahren diese Strukturen eine autodidaktische Geschwindigkeit, dass kaum noch Zeit bleibt für wichtige Gedanken und Entscheidungen und man verzweifelt nach dem Stoppknopf sucht. Es betrifft jeden, denn wer hat sich noch nicht damit befasst, wie es wäre, einfach auszusteigen?!

Walhalla Theater Wiesbaden

Mauritiusstraße 3 | 65183 Wiesbaden

20.30- 2.00 Uhr „The Afro – Cuban Tigers of India“
Live-Tanzveranstaltung im Spiegelsaal

Die Band „The Afro-Cuban Tigers of India“ ist 2013 um den südafrikanischen Perkussionisten Clinton Heneke entstanden und vereint Musiker aus Südamerika, Bulgarien und Deutschland in einem vielköpfigen weltoffenen Afro-Beat Orchester. Die Formation gibt den typischen Sound von Fela Kuti oder Mulatu Astatke wieder und bringt das Publikum in einen Trance-Zustand.

Später wird Musik mit „Orientale Tropical“ aufgelegt: Janeck, Michalis und Clinton rüsten für eine Musikexpedition in weit entfernte Länder. Die Karawane wandert über den Hindukusch zum Orient, weiter in den Balkan. Beladen mit absolut tanzbaren Waren passiert der Treck das Ost-, Mittel- und Westeuropa, überquert darüber hinaus den Atlantik.... Betankt von der karibischen Sonne, den Rhythmen des Urwaldes und all dem, was ihnen auf dem Weg begegnet, laden die Djs und Perkussionist Clinton zur Tanz-Safari ein.



21.00-23.20 Uhr

Einlass ab
20.30 Uhr

5 Rhythmen™ mit Live-Musik

mit Shakya M.Grahe, Rishi Vlote, Andrea Brecht

An diesem Abend führen uns **Andrea Brecht** (autorisierte 5 Rhythmen Lehrerin) und die Musiker **Shakya M.Grahe & Rishi Vlote** in die Tanz- und Bewegungswelt der 5 Rhythmen.



Bei der Live-Wave entstehen Musik und Tanz aus dem Moment und inspirieren sich gegenseitig, ein einzigartiges Erlebnis, frei von bekannten musikalischen Mustern und Erinnerungen. Tänzer/innen und Musiker/innen schöpfen aus dem Augenblick, folgen den spezifischen Bewegungsmustern der Rhythmen und bringen Körper, Herz und Verstand ins Hier und Jetzt.



© Isanna v. Perbandt

Die Musik bewegt sich zwischen meditativen Klangwelten und treibenden Beats in den Rhythmen Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness.

Dieser Abend-Workshop richtet sich auch an Menschen ohne oder mit nur wenig Vorerfahrung mit den 5 Rhythmen. Alle Neugierigen, aber auch alle, die sich erinnern wollen, sind herzlich willkommen.

„Rhythmus ist unsere Muttersprache. Es ist die einzige Sprache, die wir alle sprechen. Es ist die Sprache, die jeder spricht.“ Gabrielle Roth

Rishi, Shakya und Andrea, alle natürlich auch 5 Rhythmen-tänzer, geleiten uns mit Leichtigkeit und Tiefe auf dem 5 Rhythmen Weg.

Kontakt:

hallo@shakya.de (Shakya)

m.e.m@gmx.de (Rishi)

www.5Rhythmen.com (Andrea)

www.frei-tanz-wiesbaden.de

Wir beginnen
pünktlich, kein
Einlass während
des Workshops.
Begrenzte
Teilnehmerzahl.

Im März 2016 sind Volker und Shakya für neue Erfahrungen bei Tanz-Dich-Selbst mit ihrem 5 Rhythmen Repertoire und mehr wieder in Wiesbaden zu Gast.

Isabelle Fritzsche, Klaus Niemann, Andrea Brecht, Shakya M.Grahe, Rishi Vlote

„MAN MUSS
DAS LEBEN
TANZEN“

(Friedrich Nietzsche)

Samstag, 19.9.

Tanzstellen



Von 11.00 -13.00 Uhr sind Sie an verschiedenen „Tanzstellen“ in der Wiesbadener Innenstadt eingeladen, auch aktiv am Tanz-Geschehen teilzunehmen!

A

Kirchgasse (Galeria Kaufhof)

11.00-12.00 Uhr

Fiddle & Feet School of Dancing

Hier zeigen Schüler/innen der Fiddle & Feet School of Dancing einen Querschnitt durch verschiedenste perkussive Tanzformen – eine Reise quer über den Globus, zum Zuschauen, Mitmachen und Spaß haben!

12.00-13.00 Uhr

Tanzstudio Dance Line

Das Tanzstudio Dance Line präsentiert die wohl schönste Art, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Bei uns schwingt, twisted und dreht sich alles um den Aerial Hoop. Die außergewöhnliche Kombination von Tanz und Akrobatik ist ein Genuss!

B

Langgasse (gegenüber Sportarena)

11.00-12.00 Uhr

Dance Academy Wiesbaden

Kinder und Jugendliche der Dance Academy Wiesbaden präsentieren Hip-Hop. Das Unterrichts-Programm „Free your mind in dance“ besteht seit nunmehr zwei Jahren und erfreut sich sehr großer Beliebtheit.

12.00-13.00 Uhr

Galli Theater & Training Center

Theatertanz und Bewegungsspaß mit dem Galli Theater
Die Kinder- und Jugendgruppen des Galli Theaters präsentieren ihre Tänze und bewegte Ausdrucksszenen, die in den Kursen entstehen.



Bei starkem Regen muss diese Veranstaltung ausfallen.



C

Mauritiusplatz

11.00-12.00 Uhr

TanzVilla – ADTV Tanzschule Richard

„Komm', tanz mit uns!" Diesem Motto folgend hat das Team der Tanzschule Richard ein unterhaltsames Programm für Groß und Klein vorbereitet.

12.00-13.00 Uhr

Tanzschule Weber

„Best of Weber"

Die erfolgreichen Showformationen der Tanzschule Weber werden auch in diesem Jahr in der Innenstadt mit Ihren neuen Tanz-Shows das Publikum begeistern.

Die Dance & Musical-Group wird die Zuschauer/innen mit den Originalchoreografien aus „Aladin" verzaubern. Ein abgerundetes Programm für Jung und Alt.

D

Schlossplatz

11.00 -12.00 Uhr

Volkshochschule Wiesbaden e.V.

25 Jahre „Internationale Folkloretänze"

Dieses Jubiläum will gefeiert werden!

Astrid Hamm, Expertin für Tänze aus Ost-Europa und Israel lädt ein zu leichten Mitmachtänzen aus aller Welt. Leichtigkeit und Lebensfreude pur schon beim Erlernen der ersten Schritte! Alle sind eingeladen, sich einzureihen.

LocoMotion

Vorbereitungs-
workshop



12./13.
September

„Die Welt der Bewegung, wie ich sie sehe, handelt von Beziehungen – mit mir selbst, mit anderen und mit der Welt. Beziehung zwischen Innen und Außen oder einem Körperteil zum anderen.“

Das Zitat von Amos Hetz gibt den thematischen Rahmen für eine Tanzperformance im Wiesbadener Kulturpark (Sa, 19. September, 18.00 Uhr).

Über die Improvisation werden Solo-, Duo- und Gruppenszenen, zu einer bewegenden Performance gefügt. Im Rahmen eines (kostenfreien) Wochenend-Workshops erarbeiten die Teilnehmenden die Performance, die bei „Wiesbaden tanzt“ aufgeführt wird. Eingeladen sind Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Herkunft.

Vorbereitungs-Workshop: Sa 12. September, 13.00 bis 18.00 Uhr
So 13. September, 10.00 bis 16.00 Uhr
Durchführung: Petra Lehr & Karoline Röhr
Ort: Kindertagesstätte
Geschwister-Stock-Platz 1, 65185 Wiesbaden

Anmeldung für den Vorbereitungs-Workshop:
Karoline.Roehr@gmx.de; 0611.1840592 www.karoline-roehr.de
Co.lab.tanztheater@gmx.de, 069.97692720

Fiddle
& Feet
Internationaler
Flashmob

Jazz Tap
& Irish
Dancing



12./19.
September

Alle Tänzer/innen, die mitmachen möchten, treffen sich am Sa, 19. September, 11.45 Uhr in Wiesbaden an der „Tanzstelle“ Kirchgasse Galeria Kaufhof und tanzen dort ein erstes Mal alle gemeinsam. Dann verteilen sie sich auf Kleingruppen von ca. 4-8 Personen pro Gruppe und laufen auf verschiedenen Routen sternförmig durch die Stadt, wobei sie an ausgewählten Orten jeweils einmal a capella tanzen – ein kurzer, intensiver Hingucker für die Umstehenden und Passanten, und dann ist es schon wieder vorbei und die Gruppe geht weiter.

Um 14.45 Uhr treffen sich alle Teilnehmer/innen des Flashmob an der „offenen Bühne“ am Mauritiusplatz zum Finale. Gleichzeitig passiert der Flashmob in ganz vielen anderen Städten auch... Die Party wird groß!

Die Choreografie ist als Download auf www.fiddle-and-feet.de und als Lehrvideo auf dem Youtube-Kanal FidFeet zu finden. Flashmob-Trainingstermin für Kurzentenschlossene (bitte vorab mit Youtube-Video üben!): Samstag, 12. September, 17.00-18.00 Uhr, Fiddle & Feet School of Dancing, Dantestraße 1

14.00-19.00 Uhr



„Offene Bühne“ Mauritiusplatz

Eintritt frei!



Tanzschulen, Vereine, und verschiedene Tanzinitiativen zeigen auf der „offenen Bühne“ ein vielfältiges, kreatives und unterhaltsames Tanzprogramm.

Über 3.500 Tänzer/innen konnte man in den letzten zwölf Jahren auf der „offenen Bühne“ erleben. Jedes Jahr gibt es neue Tanzformationen, die sich hier präsentieren.

In bewährter Manier führt der Moderator **Markus Priester** durch das Programm, und dies mit Charme, Witz und viel Fachkenntnis, war er doch selbst in verschiedenen Funktionen an Wiesbadener Tanzinstitutionen tätig.



Team vor Ort:

Silke Bolender, Eveline Wilhelm, Frank Zammert

Begrüßung:

14.00 Uhr durch **Rose-Lore Scholz**,
Kulturdezernentin der Landeshauptstadt Wiesbaden



Programm „Offene Bühne“

14.00-15.00 Uhr

Rose-Lore Scholz, Markus Priester

Eröffnung und Anmoderation

Burning Soles, Westside Studio
 Dancing Starts, TuS Medenbach
 TanzVilla Wiesbaden
 Desirée Lehmann-Alvarez
 Tanzstern-Oriental Nujum al Raqs
 Alpha Centuris, TSV Kloppenheim
 Orient. Tanz Ensemble, Malu-Traumwelt
 Musicalformation, Tanzschule Weber

Hip-Hop
 Kinder-Showtanz
 Videoclip D4Fans
 Flamenco
 Ägyptische Folklore
 Showtanz
 Orientalischer Tanz
 Musicaldance

15.00-16.00 Uhr

Fiddle & Feet School of Dancing Flashmob, Steptanz, American Tap, Irish Dancing
 Studio Balance Orientalischer Tanz
 Kuntry Kuzins SDC e.V. Square Dance
 TuS Dotzheim Jazztanz
 Sudetendeutscher Volkstanzkreis Wi-Kohlheck Volkstanz aus Deutschland
 Lalit Tanzstudio Hip-Hop
 Malu-Traumwelt, Tribal L`Chamsin American Tribal Style Dance
 Studio Balance Orientalischer Tanz



16.00-17.00 Uhr

Tanzstern-Oriental - Kamria Monaim	Orientalischer Tanz
Lalit Tanzstudio	Lyrical Jazz
Junior Pack, Tanz-Club Blau-Orange Wiesbaden e. V.	Breakdance
Dance Fruits, TSV Auringen	Modern Jazz + Show-Tanz
Street Culture, Tanzschule „house of dance“	Hip-Hop/Streetdance
Tanzschule Shima Arian, „house of dance“	Kindertanz (6-8 Jahre)
Gruppe Tamadour	„Radha“(Bollywood)
Hip-Hop Minis, Tanzschule „house of dance“	Kindertanz (4-6 Jahre)
EKS-Allstars, Erich-Kästner-Schule	Breakdance
Gruppe Tamadour	Arabisch-andalusischer Tanz

17.00-18.00 Uhr

Sonnenberger KV „Die Narhalla“	Showtanz
Flamencoschule Jaleo	Flamenco
Coloured Butterflies	Showtanz
Frauengesundheitszentrum SIRONA	Argentische Folklore
Die Tanzmäuse, TSV Auringen	Showtanz
Marwick Dance Company, Ballettstudio Taglioni	Ballett
Marwick Dance Company, Ballettstudio Taglioni	Irischer Steptanz
Miracles, Dr. Obermayer	Modern-Jazz-Dance

18.00-19.00 Uhr

Die Süßgespritzten	Showtanz
Rambacher City-Girls	Jazztanz
Black Diamonds, Stagecoach Wiesbaden	Musical
Clone Garde Sweet Girls, Kloppenheim & Auringen	Showtanz
Frauengesundheitszentrum SIRONA	Tango
Incredibles, TSV Auringen	Tanz und Acrobatik
Sprudelgarde Carnevalverein Sprudel	Show + Garde
Grupo de Baile Viva Mexico	Folklorische, latein, Modern



Bei starkem Regen muss diese Veranstaltung ausfallen.

Turnverein Breckenheim 1890 e.V.

Sport- und Kulturhalle
Am alten Weinberg 48 | 65207 Wiesbaden-Breckenheim



Workshops

9.30-10.30 Uhr

Zumba®

Leitung: Carla Castellanos

Sind Sie bereit, sich fit zu tanzen? Denn genau darum geht es beim Zumba® Programm. Es ist eine Tanzfitnessparty zu lateinamerikanischer Musik, die Spaß macht, einfach zu erlernen ist, viele Kalorien verbrennt und so Millionen Menschen begeistert. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Cumbia, Reggaeton, Samba, Salsa, Merengue und Mambo. Diese Mischung macht süchtig!

10.30-11.30 Uhr

Zumba® Kids (7-14 Jahre)

Leitung: Silvana Orf

Zumba® Kids ist speziell für Kinder entwickelt worden. Es ist ein Bewegungskonzept mit einem hohen Spaß- und Motivationsfaktor. Die Kinder lernen auf eine spielerische Weise die Choreografien. Bei rhythmischer Musik und coolen Tänzen wird die Merkfähigkeit, Disziplin und das Teamwork gefördert.

10.30-11.00 Uhr

Drums Alive®

Leitung: Mara Krisch

Bei dieser Stunde handelt es sich um ein hervorragendes Herz-Kreislauftraining mit einfachen Schrittkombinationen und das Trommeln auf einem Gymnastikball zu rhythmischer Musik. Dieses Ganzkörpertraining lässt die Pfunde nur so purzeln. **Dieser Kurs ist für jede Altersklasse geeignet.** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

11.00-12.00 Uhr

Aroha

Leitung: Andrea Gies

Aroha ist ein Wort aus der Sprache der Maori und bedeutet „Liebe“. Die gleichnamigen Trainingsstunden bringen Körper und Geist schnell zusammen. Es ist ein von Sportärzten und Physiotherapeuten entwickeltes Fitnessprogramm, das sich durch Harmonie und den Bewegungsabläufen auszeichnet und durch Musik im Dreivierteltakt begleitet wird. Starke kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen. Die Bewegungen sind zwar intensiv, aber schonend für Gelenke und leicht nachvollziehbar. **Dieser Kurs ist für jede Altersklasse geeignet.** Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

11.30-12.30 Uhr

Video-Clip-Dancing

für Kinder & Jugendliche (ab 10 Jahren)

Leitung: Anna-Lena Schneider

Es werden zu aktuellen Liedern Tänze einstudiert. Je nach Altersstufe ist die Choreografie schwerer oder leichter. Mit viel Rhythmusgefühl, Koordination und Ausdauer werden hier coole Moves einstudiert. Ideen zur Choreografie dürfen die Tänzer/innen gerne mitbringen und so aktiv mitgestalten.

12.00 – 12.30 Uhr

Dancing-Pilates

Ein kreatives Pilates-Konzept für Fortgeschrittene

Leitung: Andrea Kusch

Unter Beachtung der Pilatesprinzipien werden Pilatesübungen kombiniert mit tänzerischen Elementen im Stand und am Boden, die zum Rhythmus der Musik ausgeführt werden. Durch ein kreatives Verbinden von Bewegungen entsteht ein fließender Tanz, eine raumgreifende Trainings-Choreographie voller Grazie, Dynamik und Leichtigkeit.

Studio Balance Raum für Tanz und Begegnung

Beate v. Gruenewaldt | Henkellstraße 16 | 65187 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

10.00-11.00 Uhr

Körpererfahrung

Ein sanftes Programm, um sich der verschiedenen Spannungszustände im Körper bewusst zu werden und mit entsprechenden Übungen zur Wahrnehmung regulierend darauf einzuwirken.



11.10-12.10 Uhr

Ethno-Dance

Just dance!

Ein Potpourri aus elementaren Tanzbewegungen vieler Kulturen lädt ein zum ausgelassenen Mittanzen. In Dynamik, Stil und Ausdruck wird es teils sehr unterschiedlich, teils aber auch erstaunlich ähnlich zugehen. Wer „mitreisen“ möchte, kann sich auf spannende tänzerische Begegnungen mit Afrika, Lateinamerika, dem Orient und dem südlichen Europa freuen, verbunden mit einem hohen Tanz-Fitness-Faktor! Unkomplizierte Schritte und Bewegungen stehen im Vordergrund.

12.10-13.10 Uhr

Orientalischer Tanz

(Bauchtanz)

Ein intensives und zugleich besonders körperfreundliches Tanztraining, das keine Altersbegrenzung kennt. Auf der Basis einfach zu erlernender Grundbewegungen, denen das Prinzip des Isolierens zugrunde liegt, lassen sich sehr schnell beglückende tänzerische Erfahrungen machen, die mal kraftvoll und rhythmisch sein können, dann wieder ruhig, weich und sinnlich.

Workshops

10.00-11.00 Uhr **Bachblütentänze**

Leitung: Anne-Rose Bechtel

Anastasia Geng konnte ihren lettischen Volksweisen Bachs Blütenessenzen zuordnen. Diese Hilfsmittel zur Selbstheilung werden mit Tanz zu wunderschönen alten Melodien verbunden. Wir vertrauen unserer eigenen Intuition, Fantasie und Kreativität.

11.00-12.00 Uhr **Hawaiianische und polynesishe Tänze**

Leitung: Miztlix Xilonen Gonzalez

Diese Tänze erzählen traditionelle Geschichten mit den Händen und der Hüfte. Die Teilnehmer/innen erleben die romantische und exotische Form einer tänzerischen Darstellung von Geschichten, die einer Kultur entspringen, die eng mit den natürlichen Elementen verbunden ist.



12.00-13.00 Uhr **Ritualtanz**

Leitung: Anne-Rose Bechtel

Diese Form von Tanz baut Energie auf, in dem Symbole der vier Elemente plus Sonne und Mond tänzerisch und künstlerisch umgesetzt werden. Ein Ritual wird zum Medium für spirituelle Erfahrungen als Weg religiöser Suche und Verbundenheit im Naturzyklus.

13.00-14.00 Uhr **Concheros – die Muscheltänzer Mexikos**

Traditionelle prähispanische Tänze

Leitung: Miztlix Xilonen Gonzalez

Die Concheros entwickelten sich aus dem traditionellen Mitote-Tanz kurz nachdem die Spanier das aztekische Reich eroberten und die Indigos viele christliche Einflüsse übernahmen. Die Hauptmusikinstrumente der Muscheltänzer bestehen aus prähispanischen Trommeln – Huehuetl und Teponaztli –, Muscheltrompeten und Zupfinstrumenten. Schon in den antiken aztekischen Stämmen der Otomí und der Chichimeca wurde auf diesen Instrumenten gespielt. Ihren Namen haben die Muscheltänzer von der concha – der Muschel –, einer Art Mandoline, die aus dem Panzer des Gürteltiers hergestellt wird.

14.00-15.00 Uhr **Meditative Kreistänze**

Leitung: Anne-Rose Bechtel

Tanzen ist Meditation in der Bewegung. Die Form des Kreises verbindet, und im Gehen der gemeinsamen Schritte bewegt man sich in die eigene Mitte. Gemeinsam stärken, neue mutige Schritte wagen. Wie im Außen, so im Innen.

15.00-16.00 Uhr

Argentinische Folkloretänze

Leitung: Anni Bauchwitz-Emmel

Lange vor dem Tango gab es die typischen Tänze, die den heutigen Tango mit beeinflusst haben. Wie beim Tango sprechen Musik und Texte dieser bodenständigen Tänze unmittelbar und unverfälscht ihren Schöpfern aus dem Herzen und machen sie damit zeitlos und unsterblich.

16.00-17.00 Uhr

Klassischer Tanz (Anfänger/innen)

Leitung: Corinna Schwesig-Eufinger

In diesem Kurs geht es darum, die Bewegung des Balletts im Einklang mit der Musik zu erfahren. Neben Körperhaltung und Koordination der Bewegungsabläufe wird die Basis der Tanztechnik vermittelt.

17.00-19.00 Uhr

Self Portrait Dance nach Anna Halprin

Leitung: Petra Krafft, Heilpraktikerin für Psychotherapie (eingeschränkt), Tamalpa Graduate Tanztherapeutin

Anna Halprin (USA) entwickelte auf der Grundlage ihrer Methode Tamalpa Life Art/Process den Self Portrait Dance. Das Self Portrait ist das Ergebnis einer intensiven Körperarbeit, bei der die eigenen unterschiedlichen Körperbereiche mit kreativen Medien erforscht und erfahren werden. Der Tamalpa Life Art/Process ist ein Lebens-/Kunst Prozess, der über die Kreativität die persönliche Entwicklung fördert. Die Erfahrungen des Lebens dienen der Kunst und die Kunst dient dem persönlichen Prozess und Wachstum. Es ist ein „Sich Ausdrücken“ über die Kunst; sei es durch den freien Tanz, die Stimme, darstellende Mittel oder über Schreiben und Malen. Das Finden innerer Bilder spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Es besteht die Möglichkeit, in einem fortlaufenden Kurs die Erfahrungen zu vertiefen und ein vollständiges Self Portrait von sich selbst zu erstellen. **Max.15 Teilnehmer/innen. Kein Einlass nach Beginn der Veranstaltung!**

Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Staatstheater-Kolonnaden | Christian-Zais-Straße 3 | 65189 Wiesbaden

Workshop

10.00-11.00 Uhr

„Open Air“ in den
Staatstheater-
Kolonnaden

Training mit dem Staatsballett

zum Mitmachen für alle
Tanzbegeisterten

Das Hessische Staatsballett lädt zum öffentlichen Training an der Ballettstange ein. Zur Live-Musik eines Ballettpianisten können sich Tanzliebhaber/innen mit und ohne Vorkenntnisse zusammen mit dem Ensemble an Ports de Bras, Ronds de Jambes, Pliés und Tendues versuchen.



© Nele Prinz

Stagecoach Wiesbaden!

Musical/Tanztheater

Montessori-Schule | Butterblumenweg 5 | 65201 Wiesbaden-Dotzheim

Workshop

10.00-13.00 Uhr **Musical/Tanztheater** (4 bis 18 Jahre)

Stagecoach ist die weltweit größte Freizeit-Theaterschule und bildet jeden Samstag Kinder und Jugendliche im Alter von 4 bis 18 Jahren in den Disziplinen Schauspiel, Tanz und Gesang aus. Bei Stagecoach können sich junge Talente in einem geschützten Rahmen in ihrem individuellen Tempo entwickeln. Sie entdecken das „schönste Handwerk der Welt“ für sich und erkunden ihr Können in den drei klassischen Säulen der Bühnenkunst. Im Vordergrund steht die Förderung von Kreativität, Fantasie, Disziplin, Sprache und Selbstvertrauen. Die Kinder lernen mit viel Spaß ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten zu ergründen, auszubauen und einzusetzen. Diese Attribute sind nicht nur für eine Bühnenkarriere sehr



wichtig, sondern helfen darüber hinaus jedem, im späteren Leben und Beruf erfolgreich zu bestehen und sich durchzusetzen. Besuchen kann die Kurse von „Stagecoach“ jedes Kind und jeder Jugendliche – Mitbringen muss man lediglich Spaß und die Freude daran, eine neue Welt zu entdecken.

Dance Academy Wiesbaden

Achtung, neue Adresse: Langgasse 23 | 65183 Wiesbaden

Workshops

10.00-11.00 Uhr **Ballett – Intermediate**

Das Intermediate-Level richtet sich an alle Tänzer/innen, die schon fundierte Kenntnisse in Ballett haben und diese gern ausweiten und vertiefen möchten. Anspruchsvolle Übungen sowohl an der Stange als auch im Centre trainieren insbesondere Ausdruck, Kreativität und Koordination.

12.00-13.00 Uhr **Contemporary**

Dieser Kurs richtet sich an alle Interessierten – sowohl Einsteiger/innen als auch Fortgeschrittene sind hier herzlich willkommen! Unter professioneller Leitung werden verschiedene Aspekte dieses modernen Tanzstils erlernt und vertieft, wobei dem eigenen Ausdruck und der eigenen Kreativität viel Raum gelassen wird.

Workshops

10.00 Uhr **Tanzmeditation „Mythos Mensch“**

Tanz die Evolutionsgeschichte des Menschen, vom stolzen Engel, über die unterschiedlichsten Entwicklungsstufen zum Menschen. Dabei werden Ausdruck und Beweglichkeit geschult. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

10.00-11.30 Uhr **Kinder tanzen die Entwicklung des Schmetterlings**

(Kinder und Jugendliche)

Kinder lieben Tiere und wollen alles, was sie lieben, darstellen. In diesem Workshop tanzen die Kinder auf entsprechende Musik die Entwicklung des Schmetterlings. Was mit den Kindern einstudiert wird, mündet in einer kleinen Abschlussaufführung.

12.00-14.30 Uhr **Jugendtanzprojekt Evolution des Menschen: Mythos Mensch – Tanztheater**

(Kinder und Jugendliche)

Mythos Mensch ist eine tänzerische Bewegungsreise durch die Entwicklungsstufen des Menschen. Ein Tänzerlebnis für jeden! Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur Mut, sich selbst frei und kreativ zu bewegen.

14.00 Uhr **Tanzmeditation Sieben Kellerkinder**

Ähnlich wie beim Rhythmantanz geht es hier um die Balance der verschiedensten Energien. Beim „Sieben Kellerkinder-Tanz“ spielen neben der Bewegung auch der sprachliche Ausdruck und die kreative spielerische Typengestaltung eine Rolle. **Keine Vorkenntnisse erforderlich.**

18.00 Uhr **Tanzmeditation Clown**

Einmal alles loslassen und sich in Lebensfreude pur verwandeln. Der Clown macht es möglich. Wer eine eigene Clownnase hat, bringt diese gerne mit, ansonsten kann im Theater eine Nase geliehen oder für 3 Euro erworben werden.



Yogaschule Ira Simon

Hortensienweg 6a | 65201 Wiesbaden-Dotzheim

Workshop

10.30-12.00 Uhr

Yoga individuell



„Raum für mich“,
wie Yoga zum Ritual im Alltag werden kann.

Immer mehr Menschen kommen mit ihren unterschiedlichen Anliegen zum „Yoga individuell“. Manchmal sollen Rückenschmerzen reduziert werden, ein anderes Mal möchte sich jemand ausgeruhter und frischer am Ende seines Arbeitstages fühlen. Gesucht wird nach einer passenden Yogapraxis, die selbstständig zuhause geübt werden kann. Sie soll „gut“ machbar sein und sich in den Alltag einfügen.

Yoga zum Mitmachen, auch für Einsteiger/innen und die Vorstellung von „Yoga individuell“ in Form eines Gesprächs.

tanzraum Ute Bühler

Hallgarter Straße 4 | 65197 Wiesbaden

Workshops

10.30-11.45 Uhr

Feldenkrais und Tanz

„Get connected“
Leitung: Karoline Röhr

Während einer Feldenkrais-Einheit werden Verbindungen und Verbindlichkeiten im eigenen Körper erforscht. In der anschließenden Tanzimprovisation wird mit diesen Verbindungen in Beziehung zu Raum und zur Gruppe experimentiert.

14.00-16.00 Uhr

„Paperlapapp“

Zum dritten Mal zeigt sich der tanzraum in neuem Gewand.
Eine Rauminstallation für Neugierige zum
Schauen - Fühlen - Lauschen - Bewegen



Angeleitete Improvisation mit Live-Musik.
14.30 und 15.15 Uhr,
Dauer ca. 20 Min.

Leitung: **Ute Bühler**
Musik: **Sonja Beling**
(Flöten)
Installation in Zusammenarbeit mit Gunilla Bengtsson.

15.00-16.00 Uhr **Moderner kreativer Kindertanz**

(9-10 Jahre)

Ein Dialog zwischen Körper und Musik

Leitung: Ute Bühler

Wie fühlen sich unterschiedliche Musiken körperlich an und welchen Einfluss haben sie auf unsere Bewegung? Mit dieser Frage wird sich beschäftigt und das Erlebte zu einem Tanz geformt.

16.00-17.00 Uhr **Moderner kreativer Kindertanz**

(6-8 Jahre)

Leitung: Ute Bühler

Ballettschule Kristine Paulsen

Rathausstraße 72a | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

10.30-11.30 Uhr **QiGONG Yangsheng Teil II**

Leitung: Kristine Paulsen · Zertifizierte Kursleiterin nach dem Lehrsystem der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V. von Prof. Jiao Guorui.

Gesundheitsfördernde Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Lebenspflege. Sie trainieren aktiv Körper und Geist zur Gesunderhaltung. Die Übungsformen beinhalten Körperhaltung, Atmung, Vorstellungsübungen, Übungen-in-Ruhe und Übungen-in-Bewegungen. Drei Mittel und zwei Wege nach der Methode von Prof. Jiao Guorui. Das regelmäßige Üben ist hervorragend geeignet als Aufbau- und Entspannungstraining. Nach der allgemeinen Aufwärmung folgen ausgewählte Übungen des QiGong Yangsheng. Durch freie Bewegungen im Raum werden die Übungen vertieft. Mit Entspannungsübungen wird dieser Unterricht beendet. Geeignet für alle Altersgruppen. Vorkenntnisse nicht erforderlich. Mitbringen: Bequeme Sportbekleidung, Schläppchen m. Gummisohle oder Rutschsocken, Handtuch für die Matte. Begrenzte Teilnehmerzahl!

11.45-12.45 Uhr **Ballett** (Anfänger/innen)

Für Erwachsene und Jugendliche
Geringe oder keine Vorkenntnisse.

Leitung: Eva Mülbüsch/Kristine Paulsen · Dipl.-Ballettpädagogin B.A.

Grazie, Leichtigkeit, Eleganz, Musikalität, Ausdrucksstärke, Koordination und Geschmeidigkeit sind die Ziele des Klassischen Balletts. Die Bewegung, nicht der Körper, steht im Mittelpunkt des Trainings – das Erlernen der richtigen Körperhaltung. Geübt werden Dehnungen, Drehungen, Kombinationen, Tempowechsel, Rhythmus und der Körperausdruck an der Stange und in der Raummitte. Begriffe und Prinzipien werden erläutert.

Bitte mitbringen: Trikot oder enges T-Shirt. Strumpfhose oder Leggings, Schläppchen mit Wildledersohle, Haare hochgesteckt. Begrenzte Teilnehmerzahl!



Flamencoschule Jaleo

Blücherstraße 20 | 65195 Wiesbaden

Workshops

11.00-12.00 Uhr **Flamenco**

(Erwachsene Anfänger/innen)

Lernen Sie einen Tanz, der es in sich hat: Flamenco verbindet alles: Stolz, Eleganz und Kraft. Die Haltung stärken, fließende, geschmeidige Bewegung und bei anspruchsvoller Fußtechnik mal so richtig „Dampf ablassen“.

11.00-12.00 Uhr **Ballett** (6-8 Jahre)

Schon immer als der ästhetischste Tanz überhaupt beschrieben, ist das traditionelle Ballett die Grundlage jede andere Tanzart. Die Schulung der Körperhaltung steht hier im Vordergrund. Das kontrollierte Bewegen des ganzen Körpers fördert nicht nur bei Kindern die Motorik, sondern hilft auch Erwachsenen im Alltag Haltungsschäden zu vermeiden.

12.00-13.00 Uhr **Sevillanas**

Die Welt des spanischen Tanzes ist ohne die Sevillanas nicht vorstellbar. Wer einmal eine solche Fiesta miterlebt hat, weiß, dass Mittanzen die pure Lebensfreude ist. Die Sevillanas haben vier Strophen mit festgelegten Schritten. Sie werden paarweise getanzt, aber man braucht keine(n) Tanzpartner/in für den Kurs.

12.00-13.00 Uhr **Modern** (Jugendliche und Erwachsene)

Alles dreht sich hier um die Balance: Der „Modern Theatre Dance“ hat in den letzten Jahren längst an Popularität gewonnen! Neben Stretching, Entwicklung von Sprungkraft und Eleganz bewegt sich im Modern der Körper möglichst fließend zur Musik und wird damit ein Teil von ihr.

13.00-14.00 Uhr **Streetjazz** (ab 10 Jahren und Jugendliche)

Let's rock! Gemeinsam zur neuesten und angesagtesten Musik des Jahres grooven! Dabei dienen Kraft und Balance des Streetjazz als Mittel, um den ganzen Körper zu bewegen, zusammen richtig Spaß haben und damit den ganzen Raum ausfüllen!

19.30-20.30 Uhr **Flamencoabend**

Gaby Herzog, Leiterin der Flamencoschule Jaleo verführt das Publikum mit einem abwechslungsreichen Programm nach Andalusien. Begleitet wird sie dabei vom hervorragenden Gitarristen John Opheim, von Albert Peter mit seinem einfühlsamen Gesang und von Ulrike Schäfer „La Pepa“ am Cajón.



ActivSportsMI Wiesbaden GmbH

Moritzstraße 5 | 65185 Wiesbaden

Workshops

- 11.00 Uhr** **Powerstretching**
Powerstretching ist ein Mix aus Yoga, Pilates und Stretching.
- 12.00 Uhr** **MoveElementz**
MoveElementz ist ein neuer Tanzkurs bei dem jedes Lied einen komplett anderen Tanzstil verkörpert.
- 13.00 Uhr** **Zumba**
Zumba® ist ein lateinamerikanisch inspiriertes Tanz-Fitness Workout.
- 14.00 Uhr** **Yoga**
Yoga bedeutet, den Körper und Geist in Einklang zu bringen.

Nähere Erläuterungen siehe Freitag, Seite 6/7

Christa Zehnder Yoga~Theater~Tanz

Bewegungsraum | Herrngartenstraße 17 | 65185 Wiesbaden

Workshop

- 11.00-12.15 Uhr** **Yoga-Kreativ: Gong-Yoga**
Yoga in Verbindung mit Tanz
inspiriert durch die Livemusik von Klangkünstler **Steven Williams**

Mit im Gepäck des Musikers der Gong COSMOS, das Damenklavier SANSULA und das faszinierende, unterdessen seltene Instrument HANG, das optisch einem Wok ähnlich sieht und mit den Händen bespielt zauberhafte Melodien erzeugt. Die Kombination von achtsamen, kreativen Yogabewegungen, geleitet von Christa Zehnder, und entspannenden Klängen lässt eine Yogabewegungsmeditation entstehen. Der Atem wird ruhig und tief, die Anstrengungen im Körper lösen sich, das Gedankenkarussell fährt herunter: Tiefenentspannung pur!

Nach Beginn der Einheit kein Einlass mehr.

...und wenn die Tänzer und Musiker kommen, so nehmt von ihren Gaben, denn was sie bringen, obwohl aus Träumen geschaffen, ist Kleidung und Nahrung für die Seele.... (nach Khalil Gibran)



Angelikas Ballettwelt

Sommerstraße 7 / 7a | 65197 Wiesbaden-Dotzheim

Workshop

11.00 - 12.30 Uhr

Yoga

Glück, innere Zufriedenheit und Gelassenheit. Yoga beruhigt den Geist, entwickelt die Wahrnehmungsfähigkeit und macht das Leben insgesamt glücklicher und zufriedener. Yoga und klassisches Ballett sind eine sinnvolle und gesunde Kombination und bringen Körper und Geist weiter.

Tanzstudio Dance Line

Luisenstraße 35 | 65185 Wiesbaden

Workshops

11.30-12.30 Uhr

Pilates-Mattentraining

Der Schwerpunkt beim Pilates liegt im Aufbau der Stütz- und Muskulatur und in der Kräftigung des ganzen Körpers. Pilates führt mit seinen kontrollierten Übungen zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität.

11.45-12.30 Uhr

Kreativer Kindertanz

(4-6 Jahre)

Eine tänzerisch musische Körpererziehung, bei der spielerisch eine tanztechnische Grundlage erarbeitet wird, die gleichzeitig die eigene Fantasie und Gestaltungskraft fördert.

12.45-13.45 Uhr

Kinderballett

(ab 8 Jahren)

Plié, Relevé & Co... mit klassischer und moderner Musik.

14.15-14.45 Uhr

Pole Dance Performance / Meet & Greet

Deutschlands beste Pole-Show-Tänzerinnen tanzen bei Dance Line und zeigen ihre diesjährigen Siegerchoreografien! Das Publikum erwarten wunderschöne Performances mit atemberaubenden Tricks.

15.15-16.15 Uhr

Pole Dance

(Ladies only)

Abheben und sich neu erleben! Kraft, Bewegung und Eleganz harmonisch in Einklang bringen – das ist Pole Dance.

Kurze und lange Hosen mitbringen. Vorher bitte nicht eincremen oder einölen.



Open Aerial Dance Center Wiesbaden / Tanzstudio Dance Line

Oranienstraße 22 | 65185 Wiesbaden

Workshops

12.00-13.00 Uhr Pole Dance

(Ladies only)

Abheben und sich neu erleben!
Kraft, Bewegung und Eleganz harmonisch in Einklang bringen - das ist Pole Dance.

Kurze und lange Hosen mitbringen. Vorher bitte nicht eincremen oder einölen.

15.30 -16.15 Uhr und 16.30-17.15 Uhr Aerial Hoop

In diesem Workshop tanzt, schwingt, twisted und dreht sich alles um den Reifen (engl. Hoop). Der in der Luft hängende Reifen sorgt für ein ganz neues Tanz-und Akrobatik-Erlebnis und bildet den Rahmen für Tricks, balancierte Posen und Kombinationen im und am Ring.



Tanztherapie Erika Kletti-Ranacher

tanzraum Ute Bühler | Hallgarter Straße 4 | 65197 Wiesbaden

Workshop

12.00-13.30 Uhr Tanztherapie und Resilienz

Tanztherapie ist als künstlerische Therapieform prädestiniert, die eigenen Widerstandskräfte erfahrbar zu machen und zu stärken. In diesem Workshop liegt der Fokus auf den individuellen Resilienz-Faktoren. Der kreative Prozess unterstützt das Vertrauen in die selbstwirksame Fähigkeit mit Widrigkeiten umzugehen. Tänzerische Vorerfahrungen sind nicht notwendig, aber eine Bereitschaft, in und mit Bewegung zu improvisieren.

Monki Yoga Wiesbaden

Untere Albrechtstraße 2 | 65185 Wiesbaden



Workshops

12.00-13.00 Uhr

Dancing Warrior – Vinyasa Yoga

(alle level)

Übungen werden miteinander verbunden, so dass ein einzigartiger Bewegungsfluss entsteht.

13.30-14.30 Uhr

Body Poetry

Body Poetry ist eine Yoga & Dance Klasse.

Verbindung von Elementen des Yoga mit Elementen des zeitgenössischen Tanzes zu einer Choreografie. Vorerfahrung im Tanz sind dabei nicht nötig. Be Wild! Go and Dance!

16.00- 17.00 Uhr

Butoh!

Tanzworkshop mit delta Ra'i

Butoh ist ein Tanztheater ohne feste Form, das nach dem Krieg in Japan entstanden ist. Die Wurzeln reichen bis zum modernen deutschen Ausdruckstanz der 20er Jahre zurück. delta Ra'i ist Mitbegründer der ersten deutsch-japanischen Butoh-Tanzcompagnie, gemeinsam mit Yumiko Yoshioka und Minako Seki. Für alle geeignet.

Ab 19.00 Uhr

Tanzperformance – Blind Date

Bei dieser Tanzperformance werden die klassischen Grenzen zwischen Publikum und Tänzer aufgebrochen. Mit Betreten des Raumes läßt sich das Publikum auf ein „Blind Date“ ein. Dieses kann jederzeit von Publikum oder Tänzer/innen beendet werden.

Fortlaufender Einlass von 18.30-20.00 Uhr.

Start der Performance 19.00 Uhr

Dauer der Performance für den Einzelnen: 30 Minuten.

Idee, Choreografie: Caprice B. Ennulat, delta RA 'i

Tanz: Caprice B. Ennulat, delta RA 'i, Nele Beensen

Salsambo – The Latin Dance Studio

Paulinenstraße 1 | 65189 Wiesbaden

Workshops

13.00-14.00 Uhr

Ladystyling
Only Ladies!

14.10-15.10 Uhr

**Salsa
New York
Styling**
mindestens 6 Monate
Tanzerfahrung
(Salsa Mittelstufe)



15.20-16.20 Uhr

Oldschool Mambo Shines
Tricky Footwork and Moves from the Fifties

16.30-17.30 Uhr

Salsa (Einsteiger/innen)
Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in möglich

17.40-18.40 Uhr

Afro Caribbean
Bodymovement from Africa to Cuba

18.50-19.50 Uhr

Salsa Cubana
Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in möglich

Seit 25 Jahren in Wiesbaden

Ballett - Jazz
Modern Dance
Kindertanz - Kinderballett
Funky Jazzkids
Musical Jazz - Hot&Sexy
Pilates
Rebound Fit - Stretching
Healthy for Dance
Myofasziales Training
Pole Dance

Ganz neu:
Aerial Hoop / Aerial Pilates

TANZSTUDIO



Luisenstraße 35
65185 Wiesbaden
0611 / 44 32 00
www.danceonline.de
www.openaerial.dance



TEXTILDRUCK
STICK
VEREDELUNG
MERCHANDISE
SONDERPRODUKTION



MULTICOLORSHIRT.COM
FARBEN DIE ANZIEHEN

MULTI
COLOR
SHIRT

HANDWERK
BERLIN

+49 30 53 89 77 - 0
info@multicolorshirt.com

Tanzschule Shima Arian „house of dance“

Anton-Zeeh-Straße 10 | 55252 Mainz-Kastel

Workshops

- 13.30-14.30 Uhr** **Zumba®**
Bei Zumba vereinen sich lateinamerikanische Rhythmen in gekonnter Weise mit Fitnessübungen der besonderen Art. Stress und überflüssige Pfunde werden beim Zumba einfach weggetanzt.
- 14.40-15.40 Uhr** **Salsa-Lady Styling (Ladies only)**
Eleganz, Charme und Leidenschaft bei der Verfeinerung der Technik für die Lady. Basiselemente der Lateintänze, bessere Körperbewegung, Haltung, Drehungen, Oberkörper Isolation,...
- 15.50 -16.50 Uhr** **Salsa (Anfänger/innen & Mittelstufe)**
Salsa begeistert die Welt. Wer schon einmal eine Salsaparty besucht hat und das Feuer und die große Freude in den Gesichtern des Publikums gesehen hat, spürt spätestens dann, wie sehr es Spaß macht, sich zu der abwechslungsreichen Latino-Musik zu bewegen. Im Salsa-Workshop können Sie die erste Schritte und einfache Figuren lernen.
- 17.00-18.00 Uhr** **Bachata (Anfänger/innen & Mittelstufe)**
Erotik und Romantik sind in der Luft zu spüren, wenn man sich in diesen Kursen in eine andere Welt begibt. Bachata gehört zurzeit zu den angesagten Latino-Tänzen, wenn man sich in der Salsaszene umsieht. Die Kombination aus Bewegung und Zweisamkeit ist ein Erlebnis.
- 18.10-19.10 Uhr** **Kizomba (Anfänger/innen)**
Entstanden ist Kizomba in Angola auf Basis des Semba, der mit traditionellen afrikanischen Rhythmen und moderner europäischer Musik kombiniert wurde. Kizomba wird sehr eng und sinnlich getanzt und erfreut sich auch in Deutschland zunehmender Beliebtheit. Mittlerweile gibt es kaum eine Salsa-Nacht ohne Kizomba.
- 19.20 - 20.20 Uhr** **West Coast Swing (Anfänger/innen)**
West Coast Swing ist ein Paartanz aus der Familie der Swing-Tänze. Als Vorläufer wird meist der Lindy Hop genannt, insbesondere der sogenannte „Hollywood Style“ von Dean Collins. Wie der Name schon sagt, entstand der Tanz an der Westküste der Vereinigten Staaten. Getanzt wird zu Funk, Pop, R'n'B, Electro, Blues, Soul und Swingmusik. Dieser Tanz setzt musikalisch als auch tänzerisch keine Grenzen.
- 20.30-23.00 Uhr** **Tanzparty**
für alle lateinamerikanischen und Standard Tänze, mit der besten Musik aller Zeiten und das Beste aus den Charts.

Niveau und tolle Atmosphäre genießen - Auf der großen Tanzfläche einen Abend mit Spaß, Bewegung und mitreißender Musik erleben. Spaßfaktor garantiert!

Ute Dörschel Haus am Schlosspark

Am Schlosspark 23 | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

14.00-15.00 Uhr **Kreistanz – meditativ bis beschwingt**

Leitung: Ute Dörschel

Kreistänze schenken die wundervolle Möglichkeit, immer wieder die eigene Lebendigkeit zu spüren, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Schuhe zum Tanzen (keine Straßenschuhe) mitbringen.

Nähere Erläuterungen siehe Freitag, Seite 16

15.15-16.15 Uhr **Kreistanz – mal ganz anders...**

Leitung: Ute Dörschel

In dieser Tanzeinheit stehen Kreistänze der „anderen Art“ im Mittelpunkt.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Schuhe zum Tanzen (keine Straßenschuhe) mitbringen.

Nähere Erläuterungen siehe Freitag, Seite 16

Paula Pontani Company

(Paula Kacnik)

Konzertstudio der Musik- & Kunstschule Wiesbaden e.V.
Schillerplatz 1-2 (Eingang Bahnhofstraße) | 65185 Wiesbaden

Workshops

14.00-15.00 Uhr **Stand-Up-Work** (für Frauen und Männer)

Diese Stunde ist geeignet für Tanzliebhaber/innen, die Lust und Interesse an intensiver Körperdehnung haben. Dieses Training basiert auf der Methode von Martha Gramm und Renee Simon.

15.00-16.00 Uhr **Boden Work** (für Frauen und Männer)

Die Stunde ist geeignet für Tanzliebhaber/innen, die Lust und Interesse haben, durch intensivere Körperdehnung (Bodenbereich) auch die Tanzperformance zu verbessern. Mit der Technik von Martha Gramm (eine der bedeutendsten Tänzerinnen des letzten Jahrhunderts) und Renee Simon/ESBA (gründete „Escola Brasileira de Artes“).

Bodenmatten sind mitzubringen!

16.00-17.00 Uhr **Samba-Workshop** (für Frauen und Männer)

Anfänger/innen mit/ohne Vorkenntnisse

Samba aus Rio de Janeiro tanzen? Hier kann es erlernt werden.



mymooves GbR

Bierstadter Straße 27 | 65189 Wiesbaden

Workshop

14.00-14.30 Uhr

Tänzerisches Schwungtraining auf dem Minitrampolin

(Jugendliche/Erwachsene ohne Vorkenntnisse)

Trainerin Sabine Heil und/oder Laura Grundel

Sich schwerelos bewegen auf dem weichen Minitrampolin zu grooviger, afrikanischer, afrokubanischer oder funkiger Musik: Die Leichtigkeit des Seins entdecken, die eigene Koordination, das Rhythmusgefühl, die Verbundenheit mit dem Raum.

Nähere Erläuterungen siehe Freitag, Seite 27



Lalit Tanzstudio

Schwalbacher Straße 36, 65183 Wiesbaden

Workshops

14.00-15.00 Uhr

Hip-Hop

Leitung: Damla

Für alle, die coole Moves lieben. Mitmachen ist das einzig Wahre! Keine Straßenschuhe, bitte Sportschuhe und lockere Kleidung.

15.00-16.00 Uhr

Clip-Dance

Leitung: Damla

Clip-Dance ist eine Kombination aus verschiedenen Tanzstilen mit Choreografien aus Jazz Dance, Burlesque und Hip Hop. Keine Straßenschuhe!

16.00-17.00 Uhr

Jazz New Style (Mittelstufe/Fortgeschrittene)

Darin finden sich Einflüsse aus dem Modern-Dance, Hip-Hop, Clip-Dance und Ethno-Dance. Die große Palette von Bewegungsstilen führt zu einer eigenen Bewegungsfreude.

17.00-18.00 Uhr

Lyrical Jazz (Fortgeschrittene)

Das Ziel der lyrischen Choreografien ist die Umsetzung von Gefühlen, bezogen auf das jeweilige Musikstück. Emotionen, Gestik und starker Ausdruck sind ein wesentlicher Bestandteil dieser Tanzrichtung.



Mareike Buchmann

Zeitgenössischer Tanz | Performance | Text

Tanzstudio Tanzbewegt.es | Scharnhorststraße 9 (Hinterhaus) |

Workshop

14.00-15.30 Uhr **Tanz und Literatur**

Lyrik und Tanz weisen in ihrer Gestaltung und Komposition viele Gemeinsamkeiten auf. In diesem Workshop werden die Teilnehmer/innen anhand ausgewählter Gedichte eingeladen, die Bewegung in den Worten, Bildern und Atmosphären der Texte aufzuspüren um dann die die Worte in Gesten, in Bewegungen, in Tanz zu verwandeln.

Bitte etwas zum Schreiben und bequeme Kleidung mitbringen. Begrenzte Teilnehmerzahl !

20.00 Uhr **Punctum #1 | Tanzperformance**

Tanz und Text: Mareike Buchmann



Die Performance verbindet Lyrik und Tanz in der körperlichen Präsenz der Darstellerin und lotet die Zwischenräume und Übergänge von Text und Bewegung aus. Punctum #1 ist Teil einer Recherche über das Phänomen des „Antriebs“. Dabei steht der Antrieb in seinen wechselseitigen Beziehungen zwischen

Sprache, Körper, Bewegung und Empfinden im Mittelpunkt. Der Entstehungsprozess von Tanz und Text geht von der radikalen Haltung aus, Stimme und Bewegung als gleichberechtigten körperlichen Ausdruck und gegenseitige Erweiterung zu begreifen.

Yogaschule Ira Simon

Praxis Dr. Barbara Dengl | Untere Albrechtstraße 17 | 65185 Wiesbaden

Workshop

14.15-15.45 Uhr **Yoga individuell**

Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Atem und Bewegung verbinden sich beim Üben harmonisch miteinander und erreichen die gesamte Wirbelsäule und ihre Muskulatur auf eine gesunde Art und Weise. Es entsteht ein längerer Ausatem, koordiniert mit jeder Bewegung. Schultern und Nacken werden abwechslungsreich in die Körperbewegungen miteinbezogen. Yoga zum Mitmachen, auch für Einsteiger/innen und die Vorstellung von „Yoga individuell“ in Form eines Gesprächs.

Malu – Traumwelt orientalischer Tanz

Tanzstudio Dance Line | Luisenstraße 35 | 65185 Wiesbaden

Workshops

14.10-15.00 Uhr

Orientalischer Tanz

für Anfängerinnen

Leitung: Sarah

Erste Schritte und Isolationen sowie weiche und fließende Bewegungen laden ein zum Ausprobieren - orientalischer Tanz ist vielfältig und bunt, laut und leise und Wohlfühlprogramm für jede Altersstufe.



15.10-16.00 Uhr

Orientalischer Tanz Shimmy Technik

Leitung: Jazira Malu

Die Hüfte soll „shaken“ – beben – zittern – vibrieren – Akzente setzen – und das alles in Verbindung mit Isolationen und Schritten. Keine Angst, wenn man den richtigen Hebel hat kann man bekanntlich die Welt aus den Angeln heben oder in diesem Fall – die Hüfte.



16.10-17.00 Uhr

Tribal Fusion

Leitung: Arisha

Tribal Fusion - ein junger urbaner Tanzstil, der die Bewegungen des ATS® und des orientalischen Tanzes mit den Techniken des Funk Styles und Elementen aus Modern Dance, Jazz und Breakdance verbindet und so zu einer einzigartigen Kreation verschmilzt. Dieser Schnupperkurs gibt einen Einblick in die Grundlagen des Tribal Fusion.



17.10-18.00 Uhr

ATS – American Tribal Style Dance®

Leitung: Selimah von I` Chamsin

Stolz und Anmut kennzeichnen diesen Tanzstil, der Ende der 60er Jahre von San Francisco auf seinen Siegeszug um die Welt angetreten ist. Wer gerne mit anderen zusammen in einer Gruppe tanzt, ist hier genau richtig. Erlern werden zunächst die Grundbewegungen und ersten „Befehle“ und es wird an der stolzen Haltung gearbeitet.

Für alle Workshops bitte leichte Trainingskleidung und Schläppchen oder Socken mitbringen.



Westside Studio

Herrngartenstraße 12 | 65185 Wiesbaden

Workshops

- 14.15 Uhr** **Jazztanz** (Anfänger/innen Jugendliche/Erwachsene)
Leitung: Peter Lenk
Einblick in die Dynamik und Energie des Jazztanzes. Vermittlung von Grundkenntnissen sowie die Erarbeitung einer Choreografie. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bequeme Kleidung mitbringen.**
- 15.30 Uhr** **Hip-Hop** (Anfänger/innen Erwachsene)
Leitung: Tobias Schuster
Hip Hop ist nicht nur für Kids und Jugendliche abonniert. Auch Erwachsene können Interesse an diesem Tanzstil haben. **Evtl. Turnschuhe mitbringen.**

Elke Bauer Yoga im Hinterhaus

Blücherplatz 4 | 65195 Wiesbaden

Workshop

- 15.00-16.30 Uhr** **Kundalini Yoga**
Kundalini Yoga ist eine dynamische Form des Yoga, die darauf ausgerichtet ist, die Lebensenergie zu spüren und das Bewusstsein zu vertiefen. Die Atmung hat einen besonderen Stellenwert und wird bei den meisten Übungen bewusst geführt.



Tanz-Club Blau-Orange e.V.

Erich-Ollenhauer-Str. 6-8 | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

- 15.00-16.00 Uhr** **Discofox**
Grundschrte, Grundfiguren und Techniken
- 16.15-17.15 Uhr** **Disco-Hustle-New Style**
Leitung: Peter Gal
Hustle – New Style für Fortgeschrittene
- 15.00-17.00 Uhr** **Lateinamerikanische Tänze**
(20 min Pause)
(auch für Einsteiger/innen)
Leitung: Konstantinos Drossopoulos
Samba und Jive – mit Schwung und Spaß über das Parkett.

Tanzkultur Vicky Legaki ADTV Tanzschule

RoncalliHaus | Friedrichstraße 26-28 (Großer Saal) | 65185 Wiesbade

Workshops

„Lassen Sie sich verzaubern“

15.00-16.00 Uhr



Tango Argentino Einführung

(Paare & Singles) – Hingabe pur!

Tango kommt vom Lateinischen „berühren“. Die eigenen und die Sinne des Partners im Einklang und Harmonie bringen, das Zusammenspiel von Individualität und Improvisation in das Paarerlebnis indigieren, den Bogen zwischen Nähe und eigene Interpretation zu glätten, machen den Tanz lebendig, einzigartig und geheimnisvoll. Die Einführung ist ein Einblick in die wunderbare Welt des Paartanzens und nicht nur für Tangointeressierte geeignet.

16.00 -18.00 Uhr

Praktika

Leitung Vicky und Horst

Tango-Musik aus allen Zeiten zum freien Tanzen und Üben.

18.30-19.30 Uhr

Griechische Tänze

20.00-21.00 Uhr

Swing-Einführung (Paare & Singles)

21.00-00.00 Uhr

Swing-Party

Schwung und Eleganz werden in den Rhythmen der 20er bis 40er Jahre Musik vereint.

Live mit der Band „The Feetwarmers“ und aus der Dose werden wir den absoluten trendy-Tanz des Jahres feiern!

Tanzmode-Präsentation von Vecona Vintage.

Vecona Vintage hat sich ganz den 1920er bis 40er Jahren verschrieben.

„Unsere Modelle haben wir für Damen und Herren geschaffen, die ein Faible für den Glamour der Swing-Ära haben, aber auf Bequemlichkeit von heute nicht verzichten möchten“ erläutern Kai Unger und Janet Seifert. Gut kombinierbare Mode, Accessoires und Styling Tipps inklusive!

WESTSIDE STUDIO

Tanzschule für
künstlerischen
Tanz



Kreativer Kindertanz
Hip Hop
Jazzdance
Ballett
Modern Dance
Gymnastik

Kostenlose Probestunde!

Herrngartenstr. 12
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 - 30 71 44
www.tanzschule-westside.de



Lena Rinnelt

Kellerstraße 37 | Neubau Kita Maria-Hilf | 65183 Wiesbaden

Workshop

15.00-16.30 Uhr T'ai Chi Kineo

T'ai Chi für alle, die mehr Ausgeglichenheit, mehr Entspannung und mehr Lebensenergie möchten. Mit den sieben Bewegungselementen des T'ai Chi Kineo genüsslich eintauchen in einen Bewegungsfluss, der die vitalisierende Kraft des Chi in uns weckt. Spür den Körper – fühl den Geist: das Erlebnis der Einheit von Körper und Geist in der Bewegung. Aus der Stille als Quelle der Bewegung zum Bewegungsfluss kommen und umgekehrt. T'ai Chi Kineo – Der Zustand höchster Wahrnehmung des eigenen Selbst in Bewegung.

Keine Vorkenntnisse nötig. Kleidung locker, Sportsocken.
Nach Beginn kein Einlass mehr möglich!

Tanzschule Hohmann

Borsigstraße 12 | 65205 Wiesbaden

Workshops

15.00-16.00 Uhr Breakdance

18.00-19.00 Uhr Move up!

Spaß am Tanzen und an Bewegung, Hip-Hop, Salsa, Jazz und andere Tanzrichtungen? Move up! bringt Abwechslung ins Spiel. In 60 Minuten wird eine spannende Choreographie gelernt. Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in möglich.

19.00-20.00 Uhr Kizomba

Kizomba bezeichnet sowohl einen Tanz als auch eine Musik. Ursprünglich aus Angola stammend, bedeutet Kizomba übersetzt so viel wie „Fest, Spielerei, Tanz“. Die Wurzeln dieses sinnlichen Tanzes liegen in der Semba, jedoch wurde die Entstehung auch noch von zahlreichen anderen Tänzen z.B. Tang Argentino beeinflusst. Das Gefühl zwischen den Tanzpartnern sowie das Tanzerlebnis interpretiert zur Musik stehen dabei im Vordergrund.

20.00-21.00 Uhr Salsa (Fortgeschrittene)

Der Workshop richtet sich an erfahrene Salsa Tänzer/innen. Im Anschluss kann das Erlernte bei unserer Salsa-Open-Air Party geübt werden.

21.30 Uhr
„open end“

Salsa Open-Air- Party „Mamacita“ mit DJ Rey und Alberto (Percussion)

Sommerspecial mit großer Bühne im Freien, Cocktailbar und Kizombalounge. Party auf drei Tanzflächen!

Tanzatelier Ralf S. - ADTV Tanzschule

Albrecht-Dürer-Straße 4 | 65195 Wiesbaden

Workshops

- 15.00-16.00 Uhr** **Swing/Tanztrend: Lindy Hop**
(Anfänger/innen)
Als ursprünglichen Tanzform des Swing ist Lindy Hop ein Tanzstil, der als Vorläufer der Tänze Jive, Boogie-Woogie und des akrobatischen Rock'n'Roll gilt. Es ist der Tanz, die Musik, die Zeit, der Stil. Lindy Hop gehört heute zu den Tanzrends. Das Tanzatelier Ralf S. ist die einzige ADTV-Tanzschule in Wiesbaden, die Lindy Hop unterrichtet. Dieser Tanz ist entstanden in den 20er Jahren in New York, populär geworden Mitte der 30er, wiederentdeckt in den 80ern. Lindy Hop erfreut sich auch in Wiesbaden immer größerer Beliebtheit. Er ist modern und alt zugleich. Robbie Williams mit seinem Swingalbum, Roger Cicero u.a. haben dem Tanz zusätzlichen Auftrieb gegeben. Wenn Musik wirklich toll war, wollten die Menschen schon immer dazu tanzen.
- 16.15-17.15 Uhr** **Charleston**
Der Charleston ist ein amerikanischer Gesellschaftstanz aus den 1920er Jahren. Er wurde u.a. durch Josephine Baker bekannt. Frauen trugen plötzlich Hosen oder Anzüge und tanzten Männerschritte, ein neuer Ausdruck wurde geprägt – androgyn. Der Lindy Hop hat viele Elemente des Charleston übernommen. Die Charleston-Elemente sind für den Lindy Hop die perfekte Ergänzung, wenn es darum geht, ein wenig schneller zu tanzen.
- 17.30-18.30 Uhr** **Discofox – Der Klassiker**
Fast jeder kennt den Discofox „Schritt-Schritt-Tip“. Ein einfacher Tanz, der enormen Spaß macht, leicht zu lernen ist und bei fast jeder Gelegenheit getanzt werden kann.
- 18.45-19.45 Uhr** **Gesellschaftstanz**
(Anfänger/innen) – Ist Tanzen für Sie das Richtige?
Ralf S. kennenlernen in einer 60-minütigen echten Lernatmosphäre. Neben den ersten Tanzschritten werden Einblicke in sicheres Führen und Folgen, Musikverständnis und konstruktive Paararbeit vermittelt. Man erfährt, warum diese Dinge so wichtig für das Tanzen sind.
- 20.00-21.00 Uhr** **Swing/Tanztrend:
Lindy Hop**
(Anfänger/innen) Nähere Erläuterungen siehe oben
- 21.00-0.00 Uhr** **Swingtanzparty mit Liveband**
Erleben Sie Swingmusik vom Feinsten.
Ob erfahrene/r Swingtänzer/in oder gerade erst den Schnupperworkshop absolviert – hier sind alle eingeladen vorbei zu kommen und bei Livemusik und toller Atmosphäre im Tanzatelier Rald S. Spaß zu haben.

Fiddle and Feet School of Dancing

Achtung, neue Adresse: Dantestraße 1 | 65189 Wiesbaden

Workshops

15.15-16.15 Uhr **Meditative Kreistänze**

Leitung: **Tanja Cibulski**

In diesem Kurs geht es darum, Meditation durch traditionelle und neue Kreistänze zu erleben. Die Schritte sind so einfach gehalten, dass sie sich schnell und intuitiv erschließen. Ziel ist es, in den Tanz und in den Kreis hinein zu entspannen und sich selbst als Teil des Kreises zu erleben, der von jedem einzelnen genährt wird und wiederum durch die entstehende Verbundenheit jeden einzelnen nährt.

16.15-17.15 Uhr **Stepptanz für Kids**

Leitung: **Lovis Hauck**

Mit den eigenen Füßen Musik machen, den inneren Rhythmus für andere hörbar machen, einmal laut sein dürfen – das ist eine coole Sache für Kids! Zum Ausprobieren habt Ihr am besten ein Paar Straßenschuhe dabei, die eine feste Sohle haben (Leder oder Hartplastik).

17.15-18.15 Uhr **American Jazz Tap: Stepptanz à la Fred Astaire**

Leitung: **Natalie Westerdale**

Mit den Füßen Morsezeichen an Mutter Erde geben, mit den eigenen Füßen selbst zum Musikinstrument werden – darum geht es in diesem Anfänger/innen - Workshop, in dem wir auf den Spuren von Fred Astaire und Gene Kelly wandeln werden. Bitte bequeme Kleidung und Straßenschuhe mit fester, nicht zu griffiger Sohle mitbringen.

18.15-19.15 Uhr **Irish Stepdancing à la Riverdance**

Aller Anfang ist leicht: Die Basisschritte im Irish Stepdancing sind schnell gelernt, und sie finden auch Verwendung bei den irischen Partytänzen (Céilí), so daß den Teilnehmern/innen der Schnupperkurse auch gleich das Rüstzeug für den großen Céilí-Abend mitgeliefert wird. Bitte Schlappchen oder anderes weiches Schuhwerk, sowie Straßenschuhe mit fester, glatter Sohle mitbringen.

19.30-22.00 Uhr **Grand Céilí Evening mit Live Musik**



Die Füße schwingen, wie auf einer irischen Party, zu zündenden Rhythmen, bei denen die Füße nicht stillbleiben können – dieser Abend ist etwas für alle eingefleischten Irlandfans und solche, die es werden wollen. Tanzlehrerin Natalie Westerdale zeigt wie's geht. Für musikalischen Genuss sorgen **Scotch4** (Edward Westerdale, Fiddle; Craig Herbertson, Vocals & Guitar; Martin Bauer, Bass).

© Klaus Schwärzel

Tanzschule Weber

Wilhelmstraße 36 | 65193 Wiesbaden

Workshops

15.30 Uhr **Musicaldance für Kids**

Spiel und Tanzspaß (Kinder ab 8 Jahren)

Kinder erleben die Welt mit allen Sinnen. Musik, Bewegung, Rhythmik und Tanz sind dabei wichtige Bestandteile. Spielerisch werden die Kinder in die Welt des Tanzes eingeführt und lernen ganz nebenbei Kondition und Bewegungskoordination. Und der Spaß mit Gleichaltrigen kommt dabei auch nicht zu kurz...

17.00 Uhr **West Coast Swing**

(Anfänger/innen und Fortgeschrittene)

Der neue Trendtanz aus Kalifornien macht einfach nur Spaß! Lässiges Tanzen auf coole Musik. Einfach mitmachen und sich vom „Swing-Fieber“ anstecken lassen!

18.30 Uhr **Discofox**

(Anfänger/innen und Fortgeschrittene)

Ein Tanz für jede Gelegenheit. Discofox ist der Tanz, der in Deutschland am häufigsten getanzt wird. Er passt zu fast jeder Musik, die im 4/4- oder 2/4-Takt gespielt wird, egal ob sie schnell oder langsam ist. Er ist leicht zu erlernen, vermittelt rasch Spaß, macht durch seine Unkompliziertheit Anfänger locker, kann aber andererseits von Turniertänzern mit komplizierten Wickelfiguren und Drehungen höchst elegant aufs Parkett gelegt werden. Diese Variationsbreite macht ihn so populär. **Die Tanzschule präsentiert einen Workshop für Einsteiger/innen: Saal 1; Fortgeschrittene: Saal 2**

20.00 Uhr **Die Tanzparty „All In One“**

Tanzen in zwei Sälen verteilt auf über 350 m²

Saal 1: **Die Klassiker Standard & Latein**

Saal 2: **Argentinischer Tango, Salsa, Discofox & West Coast Swing jeweils 15 Minuten.**

Außerdem: Tanzshows, Cocktails, Snacks und tolle Stimmung bei bester Tanzmusik!



Wer sich innerhalb von „Wiesbaden tanzt“ für einen „Weber-Tanzkurs“ anmeldet, spart Geld!
Infos:
www.weber-tanzschule.de

In Kooperation mit der Caligari FilmBühne findet um 21.30 Uhr im Anschluss an den Film „Tango Pasi3n“, ein 60-minütiger Tango-Workshop mit Alexa Beyer im Foyer der Caligari FilmBühne statt. Siehe auch Seite 73

Workshops

16.00 Uhr
Großer Saal

Qi-Tanz

Ein Fest mit Leichtigkeit, Energie, Bewegung und Freude

Offen für alle.
Keine Vor-
kenntnisse nötig.



Qi-Tanz ist ein von Bert Markloff und Tanja Duda entwickeltes Angebot, bei dem Kenntnisse und Erfahrungen unterschiedlicher Traditionen zusammenfließen. Basisübungen aus dem Qi Gong verbinden sich mit Elementen des Tai Chi, der Kampfkunst sowie mit Aspekten des Ausdruckstanzes. Sanfte Bewegungen gehen in dynamische über. Spielerische Partner- und Gruppenübungen unterstützen, die Lebensenergie (Qi) wahrzunehmen und für den Tanz zu nutzen. Zugleich neugierig und aufrichtig mit eigenen Grenzen und denen des Gegenüber experimentieren.

- stehendes Qi Gong (bei sich ankommen – Erdung)
- einfache Partner- und Gruppenübungen
- spielerischer Tanz mit den Energien
- Loslassen und Stille

Weitere Informationen unter: www.qi-tanz.de

18.00-19.30 Uhr
Großer Saal

ContacTango

Contact-Improvisation & Tango
mit Ulrich-Irato Hildmann

Keine Vorkenntnisse erforderlich, während der Schnupperstunde kein Einlass – bitte pünktlich kommen.

Tango und Contact-Improvisation sind zwei Tanzformen, die beide aus der Improvisation ihren Reiz schöpfen, dabei aber sehr verschiedene Bewegungsqualitäten haben. In den ContacTango werden wir aus dem Tango den Rhythmus, das Gehen und die Körper-Achsen übernehmen, während aus der Contact-Improvisation die Verbindung mit der Schwerkraft und die Bewusstheit des eigenen Zentrums und das des anderen, sowie die flexible Körperstruktur einfließt.

Beide Tanzarten sind tendenziell gegensätzlich und gerade durch diese spannende Ambivalenz eröffnen sich weitere reizvolle Bewegungsmöglichkeiten – vielleicht schon bei Frei-Tanz am Abend.

Infos zu ContacTango Workshops und Jams per E-Mail bei: ulrich.hd@gmx.de

16.10. bis 18.10.
weiterführender
Workshop mit
Leilani Weis in
Frankfurt/Main.



(c) Susanne Altemeyer

18.10-19.30 Uhr

Studio

Stimmerleben

Den Klang in sich spüren – die Seele berühren –
den Klang in sich tanzen!

Stimmerleben ist das Erfahren und Erleben der Wirkung der Stimme auf unser Innerstes und unseren Körper. Es ist die achtsame Beobachtung, mit welcher Bewegung Stimme und Körper sein möchten und nach welchem Ausdruck sie sich sehen.

Bitte pünktlich
kommen – Kein
Einlass während
des Workshops.
Begrenzte Teilneh-
meranzahl.

Der Beginn besteht aus ein oder zwei langsamen, achtsamen Songs oder einem Toning, um die Verbindung herzustellen. Im Folgenden entsteht eine Komposition unserer Stimmen, welche dann in die Choreographie der Körper übergeht.

Dieser Workshop braucht keine Vorkenntnisse, nur Experimentierfreude, Lachen, Bewegungsdrang und die Lust zu singen und zu tanzen.



Leitung:

JayJay, Jörg Sossenheimer, Musiker,
Liedermacher, Psychotherapeut,
Bewusstseinstrainer und Schamane

kuthumi@gmx.de
www.jayjay-gopalino.com

KUNSTHAUS

W i e s b a d e n



- Ausstellungen
- Installationen
- Performances
- Artothek
- Ateliers

Kunsthaus
Schulberg 10
65183 Wiesbaden

Di, Mi, Fr, Sa, So
11–17 Uhr
Do 11–19 Uhr

TanzVilla – ADTV Tanzschule Richard

Juliusstraße 5 | 65189 Wiesbaden

Tanzen wirkt vorbeugend gegen den Untergang von Nervenzellen in der Großhirnrinde, die für das menschliche Gedächtnis, Denkvermögen und Sprache verantwortlich ist. Tanzende trainieren nicht nur das Gedächtnis intensiv, sondern auch Gleichgewichts- und Orientierungssinn. Außerdem fördert Tanzen die spontane Freude – und die Kreativität.

Nach Unterrichtsbeginn kein Einlass.

Workshops

16.15–17.15 Uhr

Saal 1

Argentinischer Tango

(Einsteiger/innen)

Komplexe Schrittsätze auswendig zu lernen und diese dann systematisch „abzulaufen“, würden diesen unglaublich facettenreichen Tanz ad absurdum führen. Folglich wird besonderes Augenmerk auf Führen und Spüren, eigene Präsenz, Musik und Umgebung gelegt. Suchtfaktor 100%.

17.30–18.30 Uhr

Saal 1

Salsa

(Einsteiger/innen)

Es sind Spaß, Lebensfreude, Kombinationsvielfalt und natürlich das „ewige Spiel“ des Eroberns und erobert werden, die Salsa so beliebt machen! Flirtfaktor 100%.

18.45–19.45 Uhr

Saal 1

Discofox

(Einsteiger/innen)

Ob Zeltfest oder Galaball, ob Evergreens oder aktuelle Hits aus den Charts – der (Disco-)Fox ist beinahe überall und zu fast jeder Musik tanzbar. Spaßfaktor 100%.

20.00–23.30 Uhr

Saal 2

Tanzparty Gesellschaftstänze

Hier treffen sich Paare, die ihr Hobby in gemüthlicher Atmosphäre zu einer riesigen Auswahl wunderschöner Welt-hits und Evergreens praxisgerecht anwenden möchten.

21.00–1.00 Uhr

Saal 1

Milonga ‚La Casona‘

Musikauswahl 75% traditionell (goldene Ära 30/40er Jahre)

und 25% Neo-, Non- und Electro-tango. Aufgelegt wird in Tandás und üblicher Struktur (TTMTTV...) mit Cortinas. Jede Tanda besteht aus drei traditionellen Liedern desselben Orchesters und einem abschließenden Überraschungstück des gerade aktuellen Themas (Tango, Milonga oder Vals). Dieser klar gegliederte Ablauf ermöglicht allen Gästen eine sichere Planung bei der Einteilung ihrer Tanzrunden.



Ev. Familienbildungsstätte Wiesbaden

in Kooperation mit der

Praxis für systemische Beratung & Bewegung Beate Lugner

Ev. Familienbildungsstätte Wiesbaden

Haus an der Marktkirche | Schlossplatz 4 | 65183 Wiesbaden

Workshops

16.45-17.45 Uhr **Aroha®**

18.00-18.45 Uhr **Aroah Stick®**

Aroha® und Aroah Stick® „Body, Mind and Soul“

Aroha® ein Tanz im ¾ Takt mit inspirierender Musik ist ein ganzheitliches Training, das Emotionen anspricht und den Teilnehmer/innen genügend Zeit gibt, sich selbst mit allen Sinnen zu spüren. Aroha® fördert das Selbstbewusstsein und lässt die Teilnehmer/innen seine körperliche und geistige Kraft spüren. Durch ständig wechselnde spannungsvolle und entspannende Bewegungsabläufe wird Stress abgebaut. Aggressionen können artikuliert und abgebaut werden. Aroha® stärkt das Herz-Kreislauf-System und optimiert das Koordinationsvermögen. **Der Kurs ist für Männer, Frauen und Kinder jeden Alters gedacht, die Spaß am Kampfsport und fernöstlichen Entspannungstechniken haben und dies gerne in einem harmonischen Tanz verbinden.**

Miriam Saphira - Orientalischen Tanz erleben

Westside-Studio | Herrngartenstraße 12 | 65185 Wiesbaden

Workshop

16.45-17.45 Uhr **Oriental Lyrical**

(Für Tänzerinnen mit guten Vorkenntnissen)

Hier heißt es Tanzen und Dahinschmelzen zu einem Oriental - Lyrical - Popsong. Bei dieser Kombi entsteht eine wunderbare Fusion verschiedener orientalischer Tanzstile von

Klassisch bis Modern. Im Vordergrund steht aber der Ausdruck getanzter Emotion: von romantisch zart, bis hin zu stark dramatisch und auf jeden Fall sehr sinnlich!

Bitte bequeme Trainingskleidung, Tanzschlappchen und ein Tuch für die Hüfte mitbringen!



Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Christian-Zais-Straße 3 | 65189 Wiesbaden

Workshop

17.00 Uhr
Probephöhne/
Bühneneingang

Tango (Mit Vorkenntnissen)

Leitung: Gabriel Sala

Eine Wiesbadener Tango-Legende ist Gabriel Sala, und ebenso legendär sind seine Tango-Workshops! Der aus Buenos Aires stammende Tänzer, ehemaliges Mitglied der Ballettkompanie, hat den Tango im Blut und gibt Workshops in vielen Ländern der Welt.

Kuntry Kuzins Square Dance Club e.V.

Bürgerhaus der Galatea-Anlage
Straße der Republik 17-19 | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshop

17.00-18.00 Uhr Square Dance



Square Dance ausprobieren und die ersten der 68 Figuren des Mainstream-Tanzprogramms kennenlernen! Keine Vorkenntnisse erforderlich, einfach kommen und mitmachen (nach Anleitung).

Geeignet gleichermaßen für Paare,
einzelne Männer und einzelne Frauen.

Rock'n'Roll Zentrum Wiesbaden e.V.

Hebbelschule | Raabestraße 2 | 65187 Wiesbaden

Workshops

17.30-18.30 Uhr Rock'n'Roll

Deutsche Meister und Weltmeister führen in die Grundlagen des Showtanzes ein. Hier kann Rock'n'Roll-Tanzen mit oder ohne Akrobatik ausprobiert werden. Unter weltmeisterlicher Anleitung werden Grundkenntnisse tänzerisch näher gebracht.

18.30-19.30 Uhr Boogie Woogie

Tanzen wie in den 50er und 60er Jahren zu den Klängen von Bill Haley und anderer Musik dieser Zeit.

Rüdiger Steiner, Wägi Ho, Matthias Heidel, Wolfgang Holthues

Ehemaliger Waschsalon | Wellritzstraße 41 | 65183 Wiesbaden



17.30-18.30 Uhr Aufführung
ab 18.30 Uhr beispielbare Installation

... befragt den Zufall

Bewegungen mit Stein-Material zur Entstehung
von Kollisionen und Zufällen

Das Universum entstand aus Verdichtung, Gravitation, Anhäufung und war von vielen Zufällen bewegt. Damit arbeitet die Gruppe mit einer Tänzerin, zwei Bildhauern in Bewegung und einem Musiker. Das Material STEIN gibt Impulse für Bewegungen und wird mit seinem verborgenen Innenleben belebt – bewegt. Es geht auch um eine Suche nach Form und Sprache, Erinnerung oder Verwandtschaft, die durch die Steine spricht, mit der die Akteure in Beziehung gehen und mit der sie Beziehungen herstellen, untereinander und im Raum. Poetische, mineralogische und philosophische Textfragmente von Roger Caillois sind Anregung und Bestandteil der Performance. Das zufällige Entdecken wird auch ermöglicht für die Gäste, die von der Gruppe zu Bewegungen mit Steinen eingeladen werden.

Tanz: Wägi Ho

Steinbeweger: Matthias Heidel / Rüdiger Steiner

Klang: (Doussou n'Goni Soundfiles) Wolfgang Holthues

Am Sonntag 20. September kann die entstandene Installation
von 12 bis 18 Uhr weiter bespielt werden.

LocoMotion

Kulturpark/Schlachthofgelände | Murnastraße 1 | 65189 Wiesbaden

18.00 Uhr **LocoMotion**

Tanzperformance im Kulturpark

„Die Welt der Bewegung, wie ich sie sehe, handelt von Beziehungen – mit mir selbst, mit anderen und mit der Welt. Beziehung zwischen Innen und Außen oder einem Körperteil zum anderen.“

Das Zitat von Amos Hetz gibt den thematischen Rahmen für eine Tanzperformance im Wiesbadener Kulturpark.

Über die Improvisation werden Solo-, Duo- und Gruppenszenen, die zu einer bewegenden Performance gefügt werden, entwickelt.



Vorbereitungsworkshop:
Sa, 12.9., 13.00-18.00 Uhr
So, 13.9. 10.00-16.00 Uhr

Durchführung:
Petra Lehr & Karoline Röhr

Ort: Kindertagesstätte
Geschwister-Stock-Platz 1,
65185 Wiesbaden

Anmeldung für den Vorbereitungs-Workshop:
Karoline.Roehr@gmx.de; 0611.1840592 www.karoline-roehr.de
Co.lab.tanztheater@gmx.de, 069.97692720

Teilnahme kostenfrei!

Mainzer Tanztage
05.03. bis 13.03. 2016

Mit freundlicher Unterstützung von:

IKST DE

Landeshauptstadt Mainz

port01.com
LEBET WIRTSCHAFTSLEBEN

www.Mainzer-Tanztage.de

Posterino Dance Company

Wartburg | Schwalbacher Straße 51 | 65183 Wiesbaden



19.30-20.00 Uhr

Enemy in the figure

Premiere in Wiesbaden

Choreografie / Inszenierung: **Gaetano Posterino**

Musik: **Thom Willems**

Es tanzen: **Franziska Angerer** und **Gaetano Posterino**

In einem Raum: Zwei Körper, zwei Energien, Gegenstände und pure Harmonie.

Urplötzlich ...

Gaetano Posterino (Italien) schloss seine Tanzausbildung an der National Ballet School of Canada in Toronto ab. Nach einem ersten Engagement beim Balletto di Toscana tanzte er für eine Vielzahl von Kompanien in Italien, Argentinien, den USA (San Francisco Ballet), Großbritannien (Birmingham Royal Ballet), Dänemark (Peter Schaufuss Ballet), Schweiz (Richard Wherlock Ballet) und als Solist am Hessischen Staatstheater Wiesbaden. Parallel zu seiner Tanzkarriere entstanden bereits eine Vielzahl choreografischer Arbeiten. Gaetano Posterino choreografierte u.a. am Theater Gießen, Theater Hagen, Internationales Tanztheater Reutlingen. Gaetano Posterino arbeitete als Haus-Choreograf am Hessischen Staatstheater Wiesbaden und im Jahr 2014 als Regisseur und Choreograf am Opernhaus Palermo (Italien). Zur Zeit arbeitet er als Gast-Choreograf/Regie an der Semperoper in Dresden.

WIESBADEN TANZT! IN DER CALIGARI FILMBÜHNE

Eintritt: 6 Euro/erm. 5 Euro

Mit dem Kombiticket „Wiesbaden tanzt“: freier Eintritt!

Marktplatz 9 | 65183 Wiesbaden

Kartenvorverkauf:

Tourist-Info, Marktplatz 1

Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr, Sa 10.00-15.00 Uhr

Caligari FilmBühne

täglich von 17.00-20.30 Uhr



20.00 Uhr

Tango Pasión

Deutschland 2015, 87 Minuten,

Regie: Kordula Hildebrandt

Mit: Michael Rühl, Jorge Aravena Llanca, Paco Liana, Juan Dietrich Lange, Brigitta Winkler, Constantin Rüger u.a.

Ein sinnlich-dokumentarischer Streifzug durch die Berliner Tango Argentino-Szene – die größte außerhalb Argentiniens und der Gegend am Rio de la Plata. Wir besuchen die Stars und Macher, die den Tango über Jahrzehnte geprägt und zu weltweiter Anerkennung geführt haben. Ein abendfüllender Dokumentarfilm über Eleganz, Leidenschaft, Hingabe und das unstillbare Verlangen nach Anmut und lateinamerikanischem Paartanz.

Im Anschluss an den Film findet im Foyer der Caligari FilmBühne ein Tango-Workshop statt!

Zwischen Experten-Interviews, Tänzen, die aus mehreren Perspektiven aufgenommen für sich stehen, Unterwassertango-Aufnahmen, Konzerten, und der dokumentierenden Beobachtung der Protagonisten gibt „Tango Pasión“ seinen ganz eigenen Erzählrhythmus vor, der getragen wird von der Musik und einem eleganten warmtönigen Farbkonzept.

Caligari FilmBühne

Marktplatz 9 | 65183 Wiesbaden

Workshop
Im Anschluss an den Film „Tango Pasión“

21.30-22.30 Uhr

Tango

In Kooperation mit der Tanzschule Weber
Leitung: Alexa Beyer

Christa Zehnder Yoga~Theater~Tanz

Haus der Marktkirche | Friedrich-Naumann-Saal | Schlossplatz 4

20.00 Uhr

Raupenzeit

Eine musikalische Tanzreise

Mitwirkende:

Sibylle Magel (Tanz), **Christa Zehnder** (Tanz, Texte),
Steven Williams (Gongs, Hang, Perkussion),
Eberhard Emmel (Saxophone, Klarinetten, Flöten,
afrikanische Stegharfe)

Raupenzeit - ein energetisches Wechselspiel zwischen zwei Tänzerinnen und zwei Musikern - ist der dritte und letzte Teil einer Performancetrilogie von Christa Zehnder, in der Zeitgenössischer Tanz, Yoga-Choreografien mit Mudras, Texte, Rhythmen und Töne zusammenfließen.

Eine Vielfalt von Musikinstrumenten wie Gongs, Rahmen- und Handtrommeln, zwei identische Hangs, Sopran- und Tenorsax, Kontraklarinette, Bambus-Klarinette, mehrere Sansulas (Daumenklaviere), Douss ´n ´gouni, Klangschalen,

Flöten, Kalimba usw. bildet den Boden für die Tänzerinnen, die sich durch den variationsreichen Klangteppich inspirieren lassen.

Häuten, Spinnen, Verpuppen, Entfalten

In einem musikalischen Zyklus von Werden und Vergehen, Verwandlung und Metamorphose, Einatmung und Ausatmung bewegen sich die Tänzerinnen, begegnen sich, reagieren aufeinander, reagieren auf den Raum. Texte zum Thema Verwandlung fließen ein.

„Genau in dem Moment, als die Raupe dachte, die Welt geht unter, wurde sie zum Schmetterling.“ (Peter Benary)





© C. Merz

20.00 Uhr

Einlass 19.45 Uhr

das ist mein Tanz, dein Tanz: unser Tanz ! FREI-TANZ

Seit Menschengedenken ist Tanz Ritual, heilende Quelle, Selbstaussdruck und eine schönes Kommunikation stiftendes Gemeinschaftserlebnis. Bei Frei-Tanz öffnet sich seit bald elf Jahren ein weites Erfahrungsfeld. Hier tanzt jeder von jung bis älter (65+) wie er möchte, alleine, als Paar oder in der Gruppe. Wer will, kann das Erleben durch ehrenamtliche Hilfe mitgestalten.

20.00-20.40 Uhr

AufTAKT

Der von Geraldine Bressel angeleitete AufTAKT "Bewegungsräume - Begegnungsräume" - und der Schlusskreis in dem alles in Ruhe ausklingt bilden den Rahmen, in dem sich leicht eine Atmosphäre des Miteinanders entfaltet.

Hier geht es um das Ankommen bei sich, das In-Kontakt-Kommen mit den anderen und der Musik und danach beginnt der Tanz.

Es wird parallel in zwei Räumen getanzt!

Frei-Tanz

20.40-0.15 Uhr

Die Musik im großen Raum:

DJ CarstenM: aktuelle Hits & (nu)rockige, groovige, jazzy, Disco & Trance Sounds und World Beats, abseits der üblichen Ü-30plus Klassiker

21.00-0.15 Uhr

Tanz-Dich-Selbst

Der musikalische Gegenpol zum großen Saal Tanz-Dich-Selbst

meditativ, trance, jazzig angehaucht, ethno und auch Klassik - Musik, die es sonst zum Tanz nur selten zu hören gibt. Raum für das Seelige, das Kreative, das Kraftvolle, das aus dem Innen kommt und für manche auch ein Ort tänzerischer Ruhe und Meditation. Jederzeit in diese Polaritäten ganz unterschiedlicher Musiken eintauchen zu können, macht den besonderen Reiz aus.

Die nächsten Termine:

Frei-Tanz: 31.10., 5.12.
Tanz-Dich-Selbst: 3.10., 21.11.
wiesbaden-tanzt-frei-tanz.de

0.15 Uhr

Ausklang
Schlusskreis

Isabelle Fritzsche,
Klaus Niemann und Team



Kulturzentrum Schlachthof Wiesbaden e.V.

Murnastraße 1 | 65189 Wiesbaden

Workshop | Konzert | Tanzparty

20.00 Uhr Wiesbaden tanzt: Electro Swing

Electro Swing Party, Swing Tanz Crash Kurs & Live Konzert in der Halle des Schlachthof.

Eine kleine Tradition ist es in diesem dritten Jahr in Folge, dass sich der Schlachthof mit einer Electro Swing Nacht an „Wiesbaden tanzt“ beteiligt. Los geht es um 20.00 Uhr mit einem Swing Tanz Crash Kurs - wir bitten um Voranmeldung per E-Mail (wiesbaden-tanzt-swing@schlachthof-wiesbaden.de). Um 21.00 Uhr beginnt der freie Abend, allerdings mit einem Novum in dieser Reihe: Die Pariser Band **Ginkgoa** um die New Yorker Sängerin **Nicolle Rochelle** geht um circa 21.45 Uhr auf die Bühne. Klar, natürlich wird Swing gespielt, angereichert mit Elementen des Nouveau Chanson. Oder anders gesagt: Caro Emerald meets Caravan Palace. Nach Ginkgoa geht die Party los, **DJ Janeck und Freunde** werden den Übergang von klassischem Swing zu Electro Swing gewohnt schmissig auf den Dancefloor werfen. Und es bleibt nur noch zu sagen, bitte die bequemen Tanzschuhe anzuziehen - denn erfahrungsgemäß kommt an diesem Abend keiner davon, ohne mächtig Kalorien verbraucht zu haben!

Der Zeitplan:

20.00 Uhr Tanzkurs | 21.45 Uhr Ginkgoa | 23.00 Uhr Party

Hinweis:

Aufgrund der Kosten, die mit dem Konzert verbunden sind, wird ein Aufschlag von 5 Euro auf das Konzert und den Tanzkurs zusätzlich zum „Wiesbaden tanzt“-Kombiticket erhoben. Ein Besuch der Party ab 23.00 Uhr ist natürlich ohne Aufschlag im „Wiesbaden tanzt“-Kombiticket inkludiert! www.schachthof-wiesbaden.de



20.15 Uhr **Die zertanzten Schuhe**

Eine getanzte Lesung in deutscher und ukrainischer Sprache

Bereits im fünften Jahr gibt es „Die zertanzten Schuhe“. Aber jedes Jahr ist etwas neu. Diesmal spielt das Märchen in der ehemaligen Sowjetrepublik. Die bekannte ukrainische Sängerin Olga Zaitseva liest und singt in ihrer Muttersprache und Wolfgang Vielsack liest in seiner und tanzt mit der Flamencotänzerin Petra Müller. Das Ganze untermalt der „Virtuose an acht Saiten“, Marek Herz. Er spielt Tanzmusik mit der Gitarre. Am Klavier spielt der Rest des Familiensambles: Oscar, Frida und Susanne Müller.

Überhaupt wird es wieder ein „verrückter Abend“ mit viel Interaktion, wenn das Publikum durch das alte Haus wandert. Es kommt ins Wohnzimmer einer alleinerziehenden Mutter, in eine Heiratsagentur, ein Tanzstudio, einen Schlosssaal und erlebt mit viel Augenzwinkern eine klassische und getanzte Lesung rund um das Märchen der Brüder Grimm.

Das wenig bekannte Märchen „Die zertanzten Schuhe“ behandelt die Angst der Väter vor dem Erwachsenwerden ihrer Töchter und den möglichen Folgen. Es ist frei ab 16 Jahren. Ab 14 Jahren in Begleitung eines Erziehungsberechtigten.



Darsteller/innen:

Olga Zaitseva
(Erzählerin/Sängerin & Prinzessin)
Wolfgang Vielsack
(Sprecher & Soldat)
Marek Herz
(Gitarre)
Petra Müller
(Flamencotänzerin)
Susanne Müller
(Prinzessin & Mutter)
Oscar
(Prinz)
Frida Müller
(Prinzessin)

Idee & Regie:

Wolfgang Vielsack

Mein „Wiesbaden tanzt!“:

A series of horizontal dotted lines for writing.

Tanz

in den Stadtteilen



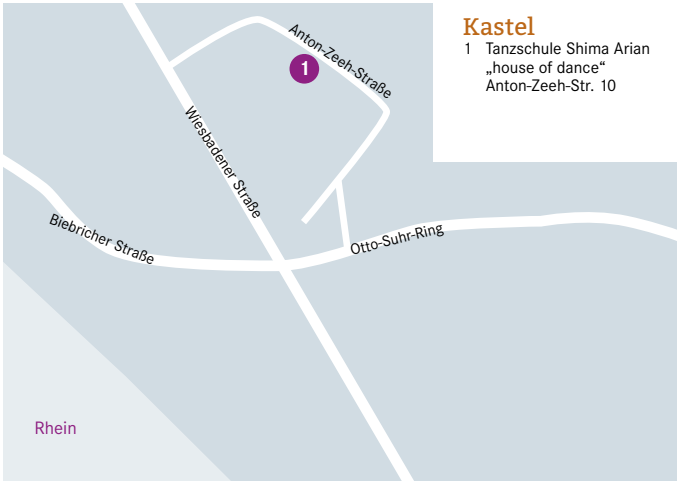
Breckenheim

- 1 Turnverein
Breckenheim 1890 e.V.
Am alten Weinberg 48



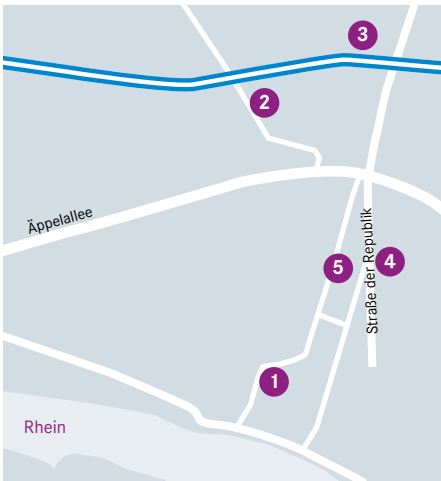
Kastel

- 1 Tanzschule Shima Arian
„house of dance“
Anton-Zeeh-Str. 10



Biebrich

- 1 Ute Dörschel
Am Schlosspark 23
- 2 Tanz-Club
Blau-Orange e.V.
Erich-Ollenhauer-Str. 6-8
- 3 Studio Balance –
Raum für Tanz
Henkellstr. 16
- 4 Kuntry Kuzins
Square Dance Club e.V.
Galatea Anlage,
Str. der Republik 17-19
- 5 Ballettschule Paulsen
Rathausstr. 72a



Hier wird getanzt!



Teilnehmende Einrichtungen

ActivSports Wiesbaden GmbH

Moritzstraße 5, 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 37 82 21
E-Mail: activsports-wiesbaden@web.de
www.activ-fitness-deutschland.de

Angelikas Ballettwelt

Angelika Topp
Sommerstraße 7/7a, 65197 Wiesbaden
Tel. 0611/184 25 50
www.ballettwelt.de
www.facebook.com/Ballettwelt

Anna Barbie & Ensemble

Regie/Performance/
Tanzpädagogik
Mobil: 0176 / 65 81 93 88
E-Mail: anna.barbie@t-online.de
www.anna-barbie.de

Ballettschule Paulsen

Rathausstraße 72a
65203 Wiesbaden-Biebrich
Tel. 0611 / 6 22 99
www.ballettschule-paulsen.de

Bundesverband Seniorentanz e.V. Arbeitskreis Wiesbaden

Inge Penschow
Von-Bergmann-Straße 4, 65191 Wiesbaden
Tel. 0611 / 56 79 79
E-Mail: Inge.Penschow@t-online.de
www.seniorentanz.de

Christa Katharina Holzinger

Rohlederstraße 8b, 60435 Frankfurt/Main
Tel. 069 / 57 80 17 49
E-Mail: christaholzinger@gmx.de

Christa Zehnder

Yoga ~ Theater ~ Tanz
Herrngartenstraße 17 (Nähe Bahnhof)
65185 Wiesbaden
Tel./Fax. 0611 / 447 87 72
E-Mail: christa@yoga-wiesbaden.de
www.yoga-wiesbaden.de

co.lab.tanztheater/ LoCoMotion

Petra Lehr
Wolfgangstraße 28, 60322 Frankfurt
Tel. 069 / 97 69 27 20
E-Mail: co.lab.tanztheater@gmx.de
www.colabtanztheater.de

Dance Academy Wiesbaden

Achtung, in neuen Räumen:
Langgasse 23
65183 Wiesbaden
Tel. 0611 / 36 08 94 20
E-Mail: info@danceacademy-wiesbaden.de
www.danceacademy-wiesbaden.de

Evangelische Familien- Bildungsstätte Wiesbaden

Haus an der Marktkirche
Schlossplatz 4, 65183 Wiesbaden
Tel. 0611 / 52 40 15
E-Mail: info@familienbildung-wi.de
www.familienbildung-wi.de

Fiddle & Feet School of Dancing

Achtung, in neuen Räumen:
Dantestraße 1, 65189 Wiesbaden
Tel. & Fax: 0611 / 44 35 44
E-Mail: Natalie@fiddle-and-feet.de
www.fiddle-and-feet.de

Flamencoschule Jaleo

Gaby Herzog
Blücherstraße 20, 65195 Wiesbaden
Tel. 0611 / 71 22 59
E-Mail: gaby.herzog@t-online.de
www.flamenco-jaleo.de

Frauengesundheitszentrum SIRONA e.V.

Schiersteinerstraße 21, 65187 Wiesbaden
Tel. 0611 / 30 16 94
E-Mail: fgz-sirona@t-online.de
www.fgz-sirona.de

Frei-Tanz-Wiesbaden.de

Klaus Niemann & Isabelle Fritzsche
Tel. 0611 / 186 05 41
Mobil: 0171 / 830 75 74
E-Mail: info@frei-tanz-wiesbaden.de
www.frei-tanz-wiesbaden.de

Galli Theater & Training Center

Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 34 19 42 23
E-Mail: h.ohnesorge@galli.de
www.galli.de

Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Christian-Zais-Straße 3, 65189 Wiesbaden
Tel. 0611 / 13 21
E-Mail: info@staatstheater-wiesbaden.de
www.staatstheater-wiesbaden.de

Isabelle Fritzsche

Dipl.- Psychologin, Tanz- und Bewegung-,
Therapie und Coaching
Tel. 06131 / 57 16 31
E-Mail: info@isa-fritzsche.de
www.isabelle-fritzsche.de

kuenstlerhaus43

Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden
Tel. 0611/172 45 96
E-Mail: info@kuenstlerhaus43.de
www.kuenstlerhaus43.de

Kulturzentrum Schlachthof e.V.

Murnaustraße 1, 65189 Wiesbaden
Tel. 0611 / 97 44 50
www.schlachthof-wiesbaden.de

Kundalini Yoga

Elke Bauer
Tel. 0611 / 40 56 45
E-Mail: elkebauer@gmx.net

Kuntry Kuzins Square Dance Club e.V.

Christoph Emmel
Fondetterstraße 8a, 65207 Wiesbaden
Tel. 0179 / 8 10 46 76
E-Mail: president@kuntrykuzins.de
www.kuntrykuzins.de

Lalit Tanzstudio

Schwalbacher Straße 36, 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 52 32 55
E-Mail: lalit-tanzstudio@gmx.de
www.lalit-tanzstudio.de

Lena Rinnelt

Müllerstraße 9, 65183 Wiesbaden
E-Mail: lena@rinnelt.de

Malu - Traumwelt Orientalischer Tanz

„Jazira Malu“ Maria-Luise Hödl
Schöne Aussicht 6, 65527 Niedernhausen
Tel. 06127 / 7 05 90 39
Mobil: 0160 / 8 43 40 53
E-Mail: info@malu-tanz.de
www.malu-tanz.de

Mareike Buchmann M.A. Tanz | Performance | Text

Mobil: 0177 / 3 44 27 15
www.etwas-bewegt.blogspot.de

Miriam Saphira - orientalischen Tanz erleben

Tel. 0611 / 18 17 54 32
Mobil: 0162 / 8 02 00 34
E-Mail: miriamgraeff@gmx.net
www.miriamsaphira.de

Monki Yoga Wiesbaden

Untere Albrechtstraße 2, 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 34 18 68 69
E-Mail: hello@monkiyoga.de

mymoooves GbR

Bierstadter Straße 27, 65189 Wiesbaden
Tel. 0160 / 90 99 69 25
E-Mail: koerperkonzepte@mymoooves.de

Paula Pontani Company

Tel. 0177 / 442 00 44
E-Mail: batizada@hotmail.com
www.pp-company.de

Posterino Dance Company

E-Mail: gaetano.posterino@web.de

Praxis für systemische Beratung und Bewegung Beate Lugner

Kitzelbergstraße 9a
65207 Wiesbaden
Tel. 0176 / 96 88 13 05
E-Mail: info@beraten-mit-system.de
www.beraten-mit-system.de

Rock'n'Roll Zentrum Wiesbaden e.V.

Daniel Quack
Leineweberweg 3, 65191 Wiesbaden
Tel. 0611 / 84 24 82
Mobil: 0172 / 611 80 32
E-Mail: info@rrz-wi.de
www.rrz-wi.de

Rüdiger Steiner

Tel. 0175 / 3 31 6509
E-Mail: ruediger-steiner@gmx.de

Salsambo – The Latin Dance Studio

Paulinenstraße 1, 65189 Wiesbaden
Tel. 0163 / 783 06 06
E-Mail: info@salsambo.de
www.salsambo.de

Schule für Aikido und Feldenkrais Doris Dohse

Adelheidstraße 82 (Hinterhaus)
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 445 02 95
E-Mail: aikido@dddohse.de
www.adelheid-dojo.de

Stagecoach Wiesbaden

Jessica Klauß (Schulleitung)
Am Holzweg, 65830 Kriftel
Tel. 0800 / 7 23 73 14
E-Mail: wiesbaden@stagecoach.de
www.stagecoach.de/wiesbaden

Studio Balance – Raum für Tanz und Begegnung

Beate v. Gruenewaldt
Henkellstraße 16, 65187 Wiesbaden
Tel. 0611 / 6 09 93 84
E-Mail: info@studiobalance.de
www.studiobalance.de

Tanzatelier Ralf S.

Albrecht-Dürer-Straße 4, 65195 Wiesbaden
Tel. 0611 / 9 88 68 58
E-Mail: info@Tanzatelier.info
www.Tanzatelier.info

Tanz-Club „Blau-Orange“ e.V. Wiesbaden

Erich-Ollenhauer-Straße 6-8
65203 Wiesbaden (Biebrich)
Tel. 0611 / 50 77 77
E-Mail: info@blau-orange.de
www.blau-orange.de

Tanzkultur Vicky Legaki ADTV Tanzschule

Wilhelmstraße 52 e-f, 65183 Wiesbaden
Tel. 0611 / 72 38 47 37
E-Mail: vicky.legaki@gmx.de
www.vicky-legaki.de

tanzraum Ute Bühler

Hallgarter Straße 4, 65197 Wiesbaden
Tel. 0611 / 80 65 14
E-Mail: ute@tanzraum-ute-buehler.de
www.tanzraum-ute-buehler.de

Tanzschule Hohmann

Sascha und Zorica Hohmann
Borsigstraße 12
65205 Wiesbaden-Nordenstadt
Tel. 06122 / 53 46 36
E-Mail: info@tanzschule-hohmann.com
www.tanzschule-hohmann.com

Tanzschule Shima Arian

„house of dance“
Anton-Zeeh-Straße 10, 55252 Mainz-Kastel
Tel. 06134 / 28 08 20
Mobil: 0177 / 8 22 66 19
E-Mail: info@house-of-dance.de
www.house-of-dance.de

Tanzschule Weber

Broschat & Gaßner GbR
Wilhelmstraße 36, 65183 Wiesbaden
Tel. 0611 / 30 15 53
www.weber-tanzschule.de

Tanzstern-Oriental

Karima Monaim
Tel. 0160 / 560 27 48
E-Mail: info@tanzstern-oriental.de
www.tanzstern-oriental.de

Tanzstudio Dance Line

Luisenstraße 35, 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 44 32 00
E-Mail: info@danceonline.de
www.danceonline.de
www.poledancewiesbaden.de

Tanztherapie - Erika Kletti-Ranacher

Dipl. Pädagogin, Tanztherapeutin BT
Tel./Fax. 0611 / 81 03 67
E-Mail: mail@tanztherapie-wiesbaden.de
www.tanztherapie-wiesbaden.de

TanzVilla – ADTV Tanzschule Richard

Juliusstraße 5, 65189 Wiesbaden
Tel. 0611 / 3 92 96
E-Mail: info@tanzvilla.de
www.tanzvilla.de

Turnverein Breckenheim 1890 e.V.

Mara Krisch
Am alten Weinberg 48, 65207 Wiesbaden
Tel. 06122 / 1 57 25
E-Mail: mr_krisch@web.de
www.turnvereinbreckenheim.de

Ute Dörschel, Haus am Schlosspark

Am Schlosspark 23
65203 Wiesbaden-Biebrich
Tel. 0611 / 723 87 59 28
oder 0151 / 40 07 12 45
E-Mail: ute.doerschel@gmx.de
www.haus-am-schlosspark-wiesbaden.de

Volkshochschule Wiesbaden e. V.

Alcide-de-Gasperri-Straße 4/5
65197 Wiesbaden
Tel. 0611 / 9 88 91 40
E-Mail: rmenning@vhs-wiesbaden.de
www.vhs-wiesbaden.de

Walhalla Theater Wiesbaden

Mauritiusstraße 3, 65183 Wiesbaden
Tel. 0611 / 910 37 43
E-Mail: Orga@walhalla-studio.de
www.walhalla-studio.de
www.walhalla-theater.de
www.bambi-kino.de

Westside Studio

Peter Lenk
Herrngartenstraße 12, 65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 30 71 44
E-Mail: WestsideStudioWi@AOL.com
www.tanzschule-westside.de

Yogaschule Ira Simon

Hortensienweg 6a, 65201 Wiesbaden
& Untere Albrechtstr. 17 (Nähe Bahnhof)
65185 Wiesbaden
Tel. 0611 / 69 44 57
E-Mail: info@irasimon.de
www.irasimon.de



TANZ★DEPOT

Tanzschuhe & Accessoires
für Damen und Herren



hochwertig · professionell konzipiert · erschwinglich
Qualitätsmarken von
TopTanz, Edward Moore und Paso de Fuego.

Rheingaustraße 12 · 65201 Wiesbaden-Schierstein
Telefon: (0611) 445 994 19 · www.tanzdepot.de

Mo 11:00–14:00 Uhr · Mi–Do 16–19 Uhr
Sa 14:00–17:00 Uhr ... und nach Vereinbarung.

Alles fürs
Tanzen



JUMP!

TANZMODE

Wilhelmstraße 8 · Wiesbaden · Tel. 0611/377368