

17./18.09.10

Wiesbaden

Tanz



Kulturamt

# EUROPEAN YOUTH CIRCUS

ARTISTIK-FESTIVAL | 28. - 31. OKTOBER 2010 | WIESBADEN, DERNSCHES GELÄNDE  
KULTURAMT WIESBADEN | SCHILLERPLATZ 1-2 | D-65185 WIESBADEN



european.youth.circus@wiesbaden.de  
www.wiesbaden.de/circusfestival  
++49 - (0) 611 - 313773 und 314714



WIESBADEN  
Kulturamt

www.wiesbaden.de

## Eine Stadt in Bewegung:

### Wiesbaden



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

Tanzen ist Kommunikation ohne Worte! Tanzen ist nicht nur ein Erleben von Körper und Seele, Gefühl und Denken, sondern bringt auch ganz unterschiedliche Menschen zusammen. Wer tanzt, lässt sich darauf ein, sich gemeinsam mit anderen von Musik und Rhythmus in Bewegung zu bringen und inspirieren zu lassen.

Beim gemeinsamen Tanzen kann man aber auch viel von und über andere Kulturen, Länder und Generationen lernen und diese besser verstehen.

Dieses Miteinander ist ein wichtiges Ziel von „Wiesbaden tanzt“ - mittlerweile ein echtes Highlight im kulturellen Jahreskalender der Stadt.

Im siebten Jahr seines Bestehens lässt sich wieder Tanz in seinem breiten und bunten Spektrum erleben. Ich bin erstaunt und begeistert, dass sich jedes Jahr etwas Neues in Wiesbadens Tanzkultur entdecken lässt. Zahlreiche Wiesbadener Tanzkünstlerinnen und -künstler, Tanzschulen und -studios, Tanzvereine, Institutionen und freie Tanzgruppen haben mit viel Engagement und Kreativität unter Federführung des Kulturamtes der Landeshauptstadt Wiesbaden ein interessantes, abwechslungsreiches Programm für Sie zusammengestellt.

Neben Tanzperformances, Tanzpartys und einem umfangreichen Workshopangebot für alle Altersklassen gewähren die beteiligten Einrichtungen wieder einen Einblick in ihr Angebot. Dies geschieht an verschiedenen „Tanzstellen“ in der Wiesbadener Innenstadt, auf der „offenen Bühne“ am Mauritiusplatz und in zahlreichen Wiesbadener Einrichtungen, die sich dem Tanz widmen.

Nutzen Sie die Gelegenheit, das Tanzangebot in unserer Stadt kennen zu lernen, probieren Sie unverbindlich etwas Neues aus oder frischen Sie Ihre Kenntnisse auf. Sie sind herzlich eingeladen, die Gelegenheit zu ergreifen und auch selbst „das Tanzbein zu schwingen“.

Ich bedanke mich herzlich für das Engagement aller Mitwirkenden und wünsche uns allen viel Freude und eine beschwingte, unbeschwertere Zeit.

*Rita Thies*

Rita Thies

Kulturdezernentin der Landeshauptstadt Wiesbaden

# Kombi-Ticket: 10,- Euro

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

Ausgenommen:

- Kinder und Jugendliche (bis 17 Jahre) können die für ihre Altersgruppe angebotenen Workshops kostenlos besuchen
- die Teilnahme am Seniorentanz-Schnuppernachmittag (Freitag) - Eintritt frei
- Caligari FilmBühne - hier kostet der Eintritt 5,50 Euro, ermäßigt 4,50 Euro, ([www.wiesbaden.de/caligari](http://www.wiesbaden.de/caligari))



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](http://www.wiesbaden.de)

Eine Kurzübersicht  
Wiesbaden tanzt 2010  
finden Sie in der Heftmitte  
zum Herausnehmen!

## Vorverkauf

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

Kaufhof Galeria Friedrichstraße  
0611/37 64 44  
zzgl. Vorverkaufs- und Systemgebühr

sowie bei allen teilnehmenden  
Tanzeinrichtungen und an den Abendkassen.

## Impressum

**Herausgeber:** Landeshauptstadt Wiesbaden · Kulturamt  
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](mailto:wiesbaden-tanzt@wiesbaden.de)

**In Zusammenarbeit mit:**  
Eduardo Laino, Dotzheimer Straße 25  
65185 Wiesbaden, Tel.: 0611/308 17 61  
[www.laino.de](http://www.laino.de)

**Gestaltung:** Beate Marx  
**Druck:** LAUCK – Druckprodukte und mehr, Flörsheim

Änderungen vorbehalten.

# Freitag, 17.9.

# Pura Vida

Fitness, Wellness und Gesundheitsstudio für Frauen

Danziger Straße 27, 65191 Wiesbaden-Sonnenberg

## Workshops

**9.00-10.00 Uhr**

### Qi Gong

Diese sanfte Bewegungsform dient zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Vorbeugung von Krankheiten.

**10.30-11.30 Uhr**

### Yoga

Allgemeine Erwärmung, Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers. Gezielte Übungen für Muskeln und Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke, verschiedene Entspannungstechniken.

**14.00-15.00 Uhr**

### Street Dance ab 8 Jahren

Tanzen wie die großen Stars, coole Schritte auf coole Musik.

**15.00-16.00 Uhr**

### Hip-Hop ab 10 Jahren

Typische Basisbewegungen und Kombis des Hip-Hops mit zeitgenössischen Tänzelementen aus Videoclip-Dancing. Rhythmische Bewegungen mit viel Spaß.

**16.30-17.30 Uhr**

### Pilates für jedes Alter

Ruhiges Körpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden Muskelgruppen für einen flachen Bauch, eine schlanke Taille, einen straffen Po und einen stabilen Rumpf.

**17.30-18.30 Uhr**

### Capoeira ab 10 Jahren

Tänzerisch ausgeführte brasilianische Kampfsportart „ein Duell unter Freunden“. Fördert das rhythmische Verhalten, Feinmotorik, Reaktionsvermögen, Konzentration und Stärkung der Muskulatur. Capoeira ist eine äußerst vielseitige Sportart, sie verbindet Tanz, Spiel, Spaß, Kampf, Musik, Improvisation und Akrobatik.

**18.30-19.30 Uhr**

### Pilates für jedes Alter

Sanftes Körpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden Muskelgruppen mit Stretching, Atemübungen und Entspannungsübungen für eine schmale und feste Figur.

**19.30-20.30 Uhr**

### Lady Moves für Frauen jeden Alters

Es werden Elemente aus den Bereichen Showdance, Streetdance und dem weiblichen Ausdruckstanz zusammengefügt. Jede Teilnehmerin erfährt somit viele weibliche Facetten ihrer Selbst, die im Tanz ausgedrückt werden.



# Flamencoschule Jaleo

Blücherstraße 20 – Hinterhaus, 65195 Wiesbaden



## Workshops

**9.00-10.00 Uhr**

### Yoga für Tänzer

**10.00-11.00 Uhr**

### Nackten-Schulter-Bauch-Gym

**11.00-12.00 Uhr**

### Flamenco Anfänger Erwachsene

**15.30-16.30 Uhr**

### Flamenco Kinder ab 6 Jahren

**20.00-21.00 Uhr**

### Flamenco Erwachsene

**21.00-22.00 Uhr**

### Argentinischer Tango Anfänger

# Westside Studio

Herrngartenstraße 12, 65185 Wiesbaden

## Workshops

**9.30 Uhr**

### Jazztanz 60 plus

(Kursleiter: Peter Lenk)

tänzerisches Aufwärmtraining, Isolationsübungen, Dehnungsübungen, Leichte Schrittkombination

**16.00 Uhr**

### Hip-Hop 14-17 Jahre

(Kursleiterin: Son Young Ramert)

Wir starten mit einem kurzen Aufwärmtraining. Dann geht es sofort los mit dem derzeit angesagten Dancestyle. *For boys and girls!*

**17.00 Uhr**

### Hip-Hop 10-13 Jahre

(Kursleiterin: Son Young Ramert)

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



# Angelikas Ballettwelt

Sommerstraße 7/7a, 65197 Wiesbaden

## Workshops

**10.00-11.00 Uhr** Ballett Aerobic für Erwachsene

**15.30-16.30 Uhr** Ballettstufe III Kinder, 7-10 Jahre

**17.00-18.00 Uhr** Klassische Variationen

**18.00-19.00 Uhr** Ballett für Erwachsene



# Yogaschule Freudenberg

Hortensienweg 6a, 65201 Wiesbaden

## Workshop

**10.00-11.15 Uhr** Geh-Meditation  
als Meditationsübung in der Natur  
mit Ira Simon, Yogalehrerin



Entspanntes Gehen wird hier zur „Bewegungskunst“ – von Augenblick zu Augenblick voll „da sein“.

Das können Sie auch! Wir beginnen den Morgen mit leichten Yogaübungen, die Körper und Geist erfrischen und wach machen für den Tag! Nach einer kurzer Einführung, sitzen/liegen wir für eine Runde Atem-Meditation: dazu brauchen wir nichts von außen, wir haben den Atem immer dabei! Danach spazieren wir entlang der Felder, in der Nachbarschaft vom Schloss Freudenberg. Hier fällt es uns leicht, unsere Geh-Meditation zu üben: an Getreidefeldern und Wiesen vorbei kann jede/r mit allen Sinnen „wach“ im Augenblick gehen! Wir binden den Atem an die Schritte oder wiederholen ein Mantra beim Gehen. So können wir den besten Moment unseres Lebens erleben – den Gegenwärtigen!

Die Kursleiterin hat lange Erfahrung im Weitergeben von Yoga / Meditation und zertifizierte Aus- und Weiterbildungen!

Beginn: in der Yogaschule, dann outdoor auf dem Freudenberg, bitte bequeme Schuhe, witterungsbedingte Kleidung mitbringen! Sie benötigen keine Meditationserfahrung!

# Studio Balance – Raum für Tanz

Henkellstraße 16, 65187 Wiesbaden

## Workshops

**10.00-11.00 Uhr** Qi Gong  
mit Karin Gilch  
Diese Jahrtausende alte chinesische Bewegungskunst ist ein kostbares Gut zur Lebenspflege. Durch regelmäßiges Üben (Gong) wird die vitale Energie (Qi) angeregt und reguliert. Das Zusammenspiel der sanften, langsamen Bewegung, gleichmäßiger, tiefer Atmung, sowie der Schulung von Aufmerksamkeit, trägt zu einer ganzheitlichen Gesundheit bei.



**11.00-12.00 Uhr** Orientalischer Tanz 55 Plus  
mit Beate v. Gruenewald  
Mit seinen harmonischen, oft sanften und 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.

**15.00-15.45 Uhr** Orientalischer Tanz ab 8 Jahren  
mit Miriam Graeff  
Spielerisch und mit viel Spaß den Geheimnissen des orientalischen Tanzes annähern und einfach tanzen!

**15.45-16.30 Uhr** Oriental Moves ab 12 Jahren  
mit Miriam Graeff  
Zu modernen orientalischen Beats lassen sich tolle Bewegungskombis tanzen – komm und probiere es aus!

**16.45-17.45 Uhr** Orientalischer Tanz Erwachsene  
mit Beate v. Gruenewald  
Die wohl älteste Tanzform hat mit ihren natürlichen und sinnlichen Bewegungen bis heute nichts an Faszination verloren und ist für jede Frau leicht erlernbar. Lassen Sie sich davon überzeugen!

**18.00-19.00 Uhr** Bollywoodic Erwachsene  
mit Ela Peters (Priya)  
Ein neues dynamisch-kraftvolles Aerobictraining in Verbindung mit Elementen des sinnlichen Bollywood-Dance. Diese vielseitige exotische Fitnessgymnastik erfordert keine tänzerischen Vorerfahrungen und wird in aufeinander abgestimmten Sequenzen und Kombis Schritt für Schritt eingeführt.

# Fiddle & Feet School of Dancing

Winkeler Straße 6, 65197 Wiesbaden

## Workshops

Wir entführen Euch nach Irland, in die USA und nach Kanada – überall dorthin, wo man mit den Füßen Morsezeichen an Mutter Erde gibt, denn der Stepptanz hat viele Facetten.

Bitte bequeme Kleidung und Straßenschuhe mit fester, nicht zu griffiger Sohle mitbringen (für Irish Stepdancing auch Schläppchen).



**14.00-15.00 Uhr** American Jazz Tap für Kids

**15.00-16.00 Uhr** Irish Stepdancing für Kids

**16.00-17.00 Uhr** Stepptanz mal ganz anders:  
Flatfooting und  
Cape Breton Stepdancing

**17.00-18.00 Uhr** American Jazz Tap:  
Stepptanz à la Fred Astaire

**18.00-19.00 Uhr** Irish Stepdancing à la Riverdance

**19.00-20.00 Uhr** Céilí Dancing  
– die Grundschrirte für irische Partytänze

**20.00-23.00 Uhr** Grand Céilí Evening  
mit Live Musik der Band „Doubletop“

Die Füße schwingen wie auf einer irischen Party, zu zündenden Rhythmen, bei denen die Füße nicht still bleiben können – dieser Abend ist etwas für alle eingefleischten Irlandfans und solche, die es werden wollen. Vorkenntnisse gibt es im Schnupperkurs um 19 Uhr gleich mitgeliefert: Tanzlehrerin Natalie Westerdale, Senior Instructor der Irish National Folk Company Dublin, zeigt wie's geht.

Für musikalischen Genuß sorgt die Band Doubletop (www.doubletop.de).

Bildrechte bei Marion Helbing



## kuenstlerhaus43

Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden

Ausstellung | Bauchtanz | Workshop

**14.00-17.00 Uhr**

## Café Orient

Mit orientalischem  
Ausstellungscafé

Die Ausstellung mit dem Sonderthema „Orientalischer Tanz“ zeigt eine Retrospektive von Photographien des beginnenden letzten Jahrhunderts bis heute: Nachdem bereits die Ägyptenreisenden des 19. Jahrhunderts mit ihren Reiseberichten die westlichen Phantasien über den Orient geweckt hatten, war es der Auftritt von Farida Mahzar auf der Weltausstellung 1893 in Chicago, der diesen Tanz nach anfänglichen Skandalen zum Publikumsmagneten machte und so schließlich eine wahre „Orientwelle“ ausbrach. Auch die Weltkurstadt Wiesbaden hatte mit ihrem Café Orient unter den Eichen in Wiesbaden (1899) einen Ort dieser Sehnsüchte und Träume von 1001 Nacht. Die Ausstellung in Zusammenarbeit der Kunsthistorikerin Marion Helbing möchte mit Photographien von Badia Masabni, Samia Gamal und Mata Hari diese alten Phantasien wieder aufleben lassen.



## Eduardo Laino

Kunst- und Kulturmanagement

Dotzheimer Str. 25  
65185 Wiesbaden

Telefon: 0611 3081761  
Mobil: 0178 204 97 39  
E-Mail: mail@laino.de

Agentur für interkulturelles Engagement - www.laino.de

# Schule für Aikido und Feldenkrais

Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), 65185 Wiesbaden



## Workshops

14.00-15.30 Uhr

### Feldenkrais für Tänzer

Bei dieser Kostprobe der Feldenkrais-Methode, in Bewusstheit durch Bewegung, wird es um Balance und Stabilität gehen. Auf eine sehr interessante und kreative Art und Weise erforschen wir, wo und wie der höchste Punkt unseres Hüftgelenks im Stehen uns gleichzeitig eine optimale Stütze und eine balancierte geschmeidige Bewegung in Becken, Wirbelsäule und Kopf erlaubt. Der Workshop ist für alle Tänzer und Interessierte geeignet. Das Stehen auf nur einem Bein wird verdeutlicht und erleichtert, was das Gehen und Tanzen eleganter und elastischer macht.

16.00-17.30 Uhr

### Aikido, die tänzerische Kampfkunst...

Diese aus Japan stammende Kampfkunst ist dynamisch, elegant und effektiv zugleich. Mit fließenden Bewegungen wird die Angriffsrichtung des Partners weiter-, oder umgeleitet, bis dieser aus dem Gleichgewicht kommt und durch gekonntes rollen und fallen zu Boden gleitet. In dieser Schnuppereinheit werden wir das umkehrbare mühelose zu Boden gehen einüben und bei einer Partnerübung anwenden. Voraussetzung sind Bewegungsfreude und Interesse am Experimentieren mit einem Gegenüber.

Für beide Workshops gilt in bequemer warmer Freizeitkleidung, mit langen Hosen und Socken erscheinen.

# Yogaschule Freudenberg

in der Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20 (Hinterhaus), 65195 Wiesbaden

## Workshop

14.00-15.15 Uhr

### Entspannung – durch Achtsamkeit den Stress bewältigen

Mit Ira Simon, Yogalehrerin



Durch Yoga und Körpermeditation Ihr Wohlbefinden fördern, die Kräfte regenerieren, Offenheit und Klarheit entwickeln: Im Vordergrund steht das aufmerksame Erkunden aller Körperempfindungen – eine Körperreise! In Liege-oder Sitzposition angeleitet, können Sie jeden gefühlten Augenblick, so wie er sich entfaltet, annehmen, in seiner ganzen Fülle betrachten und wieder loslassen! In diesem Workshop wird die „Erde“ vorbereitet, um in sie die „Samen der Aufmerksamkeit“ hinein zu legen. Es werden Bedingungen geschaffen, damit Sie ihre Fähigkeit entwickeln können, Körper und Geist zur Ruhe kommen zu lassen! Entspannte Wachheit und Freude finden ihren natürlichen Ausdruck!

Teilnahme ohne Vorerfahrungen möglich.

# Bundesverband Seniorentanz e.V., Arbeitskreis Wiesbaden

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

14.30-17.00 Uhr

## Geselliges Tanzen für Alle in der zweiten Lebenshälfte



Ob nur mal Reinschnuppern oder gleich Mittanzen, wir laden Sie herzlich ein, in beschwingter Atmosphäre bei flotter Musik internationale Folklore voller Lebendigkeit und unterschiedlicher Choreographie kennen zu lernen. Vorkenntnisse und Partnerinnen/Partner sind nicht erforderlich. **Teilnahme kostenlos!**

## Tanzstudio Alamara

Borsigstraße 7, 65205 Wiesbaden-Nordenstadt

## Workshops

14.30-15.30 Uhr

### Orientalischer Tanz

16.00-17.00 Uhr

### Orientalischer Tanz

17.30-18.30 Uhr

### Orientalischer Tanz Gute Anfänger bis Mittelstufe flotte Schrittkombinationen

# Tanzschule Bier

Paulinenstraße 1, 65189 Wiesbaden

## Workshops

Saal 1

Studio

15.00 Uhr

### Dance 4 Fans

### Dance 4 Kids 4-5 Jahre

16.15 Uhr

### Hip-Hop

### Dance 4 Kids 6-8 Jahre

17.30 Uhr

### Break Dance

### Jazz

19.00 Uhr

### Tango Argentino

### Swing (Tanz des Jahres 2010)

20.30 Uhr

### Classic Friday Oldies but Goldies

In einer ganz besonderen Atmosphäre mit wechselhaften Lichtspielen können Sie bei einem Cocktail entspannen, in Erinnerungen schwelgen und zu fast vergessenen Hits vergangener Zeit tanzen. An diesem Abend gibt es einen bunten Mix quer durch alle Musikarten. Natürlich immer so, dass Sie dazu tanzen können.

# Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Christian-Zais-Straße 3, 65189 Wiesbaden

## Workshops

**15.00 Uhr**

Kleiner Ballettsaal

### Star for one night!

Casting und Coaching  
für das Musical The Pyjama Game

Schauplatz der neuesten Produktion des jugend-club-theaters „The Pyjama Game“ (Regie: Iris Limbarth) ist die Nachtbekleidungsfabrik „Sleep Tite“ in Iowa. Nach der umjubelten New Yorker Premiere 1954 wurde die Verfilmung des Musicals mit Doris Day ein Kultstück. Im Kleinen Ballettsaal veranstaltet das jugend-club-theater ein großes Casting zu „The Pyjama Game“. Gesucht werden zwei Jugendliche (Mann und Frau im Alter von 15-28 Jahren): Alles was Sie brauchen, sind bequeme Trainings Sachen und Mut zu tanzen! Die beiden Sieger erhalten direkt nach dem Casting exklusiv ein Coaching und sind am selben Abend in der neuesten Produktion des jugend-club-theaters als Mitwirkende „Star for one night“! (siehe Veranstaltungshinweis S. 15)

**15.00 Uhr**

und

**16.00 Uhr**

Großer Ballettsaal

### Tanz-Workshops für Erwachsene

mit Stephan Thoss

Die Verbindung von Musik und Tanz: Wie fühlen sich unterschiedliche Musiken körperlich an, welchen Einfluss haben sie auf die Bewegung? Ballettdirektor Stephan Thoss choreographiert kurze Musikbeispiele zu einer kleinen Entdeckungsreise. Spaß wird es machen, Vorkenntnisse sind nötig.

Anmeldung dringend erforderlich unter Tel.: 0611.132 278

**16.00 Uhr**

**17.00 Uhr**

Montagehalle  
(Eingang Malersaal)

### Tango-Workshops

mit Gabriel Sala

für Anfängerinnen und Anfänger  
für Tänzerinnen und Tänzer mit Vorkenntnissen

Eine Wiesbadener Tango-Legende ist Gabriel Sala, und ebenso legendär sind seine Tango-Workshops! Der aus Buenos Aires stammende Tänzer, ehemaliges Mitglied der Ballettcompagnie, hat den Tango im Blut und gibt Workshops in vielen Ländern der Welt. Mit viel Charme und Witz bringt er auch den schüchternsten Anfänger in Schwung und zeigt dem Tango-Fan mit Vorkenntnissen so manch neuen Trick. Die perfekte Vorbereitung für den **Café Tango am Samstag!**

Anmeldung dringend erforderlich unter Tel. 0611.132 257

## Veranstaltungshinweis



**19.30 Uhr**

Kleines Haus

## The Pyjama Game

(Ein Pyjama für zwei)

Musical von Richard Adler und Jerry Ross nach der Novelle „7½ Cents“ von Richard Bisell

Hier gilt nicht das Kombiticket „Wiesbaden tanzt“.

Karten für die Vorstellung sind im Vorverkauf oder an der Abendkasse des Staatstheaters erhältlich:  
0611.132 325

Aufbruch in der Nachtbekleidungsfabrik „Sleep Tite“ in Iowa: Die Belegschaft zürnt, weil ihr die ausgehandelte Lohn-erhöhung von 7½ Cent verweigert werden soll. Doch der ungleiche Kampf zwischen Arbeit und Kapital nimmt eine unvorhergesehene Wendung, als sich der neue Betriebsdi- rektor Sid Sorokin in die Gewerkschafterin Babe Williams verliebt. – 54 Jahre nach der deutschen Erstaufführung in Wiesbaden kehrt das mit Doris Day und Rock Hudson ver- filmte Erfolgsmusical ans Hessische Staatstheater zurück!

## Tanzschule Weber

Wilhelmstraße 36, 65183 Wiesbaden



## Workshops

**15.30 Uhr**

### Hip-Hop Newstyle

Einsteiger - Mittelstufe

Für Boys & Girls ab 13 Jahren!

**16.30 Uhr**

### „Streetstyle“

Einsteiger - Mittelstufe

Lerne die coolen Hip-Hop / Breakdance Moves aus den Kinofilmen! Für Boys & Girls ab 13 Jahren!

## Om Shiva Yoga Zentrum

Moritzstraße 45 (Mittelbau), 65185 Wiesbaden



## Workshops

**16.00 -17.30 Uhr**

### Yoga für Einsteiger!

Erfahren, was Yoga ist und die wohltuenden Wirkungen des Yoga erleben....

Bitte bequeme Kleidung / Socken mitbringen

# Tanzschule Shima Arian „house of dance“

Anton-Zeh-Straße 10, 55252 Mainz-Kastel

## Workshops

**16.30 - 17.15 Uhr**

### Video Clip Dancing

für Teens 10 bis 16 Jahre

Zeig, was Du kannst – Tänze wie die Stars zu aktuellen Hits – Konzentration, Fitness und Rhythmusgefühl und vor allen Dingen sehr viel Spaß!

**17.30-18.15 Uhr**

### Videoclip-Dancing

für Erwachsene

Nicht nur Teenies lieben es: Tanzen zu aktuellen Hits – Konzentration, Fitness und Rhythmusgefühl und vor allen Dingen sehr viel Spaß!

**18.30 - 19.10 Uhr**

### Latino Aerobic

Fitness mit temperamentvoller Musik und einer berauschenden Tanzmischung aus Salsa und Latin-Dance

**19.20-20.10 Uhr**

### Salsa Flamenco Salsa-Styling

für Mann und Frau (kein Paartanz!)

Eleganz, Charme und Leidenschaft bei der Verfeinerung der Technik mit verschiedenen Flamenco-Elementen. Basiselemente der Lateintänze, bessere Körperbewegung, Haltung, Drehungen, Oberkörper-Isolation...

**20.15-21.15 Uhr**

### Salsa

Anfängerinnen und Anfänger mit Basiskenntnissen

Derzeit der angesagte Ausdruck lateinamerikanischer Kultur, Mentalität und Bewegung. Mitreißende Rhythmen und pure Lebensfreude.

**ab 21.15 Uhr**

### Latin Night

Tanzparty für alle lateinamerikanische Tänze

(Salsa, Merengue, Bachata, Cha Cha, Rumba, Jive, BoogieWoogie, Rock'n'Roll) Tolle Atmosphäre auf hohem Niveau genießen – auf unserer großen Tanzfläche das Gelernte ausprobieren und einen Abend mit Spaß, Bewegung und mitreißender, lateinamerikanischer Musik erleben.



# Malu – Traumwelt orientalischer Tanz

Frauengesundheitszentrum Sirona,  
Schiersteiner Straße 21 (Eingang Niederwaldstraße), 65187 Wiesbaden

## Workshops

**17.00 - 17.50 Uhr**



### Orientalischer Tanz für Jugendliche ab 14 Jahren mit Arisha

Ihr möchtet in der Disco eure Freunde beeindrucken? Mit einem gekonnten Hüftschwung oder einem Hüftkreis wie Shakira schafft ihr das auf jeden Fall. Bequeme Kleidung, ein leichtes Tuch für die Hüfte, Socken, Schläppchen oder barfuß und schon kann es losgehen.

**18.00 - 19.00 Uhr**

### Tribal Fusion

Einführung mit Arisha

Tribal Fusion ist der angesagte Tanzstil im orientalischen Tanz – lasst euch von Arisha in die Welt der „Ticks“, „Breaks“ und schlangentartigen „Moves“ führen.

**19.00 - 20.00 Uhr**

### American Tribal Style

mit Selimah

American Tribal Style – Stolz und Anmut kennzeichnen diesen Tanzstil, der aus nordafrikanischen Folkloreelementen entstanden ist. Wenn ihr gerne mit anderen zusammen in einer Gruppe tanzt, dürft ihr euch diese Stunde nicht entgehen lassen.

# Malu – Traumwelt orientalischer Tanz

Tanzstudio Dance-Line, Luisenstraße 35, 65185 Wiesbaden



Orientalischer Tanz ist Wohlfühlprogramm und Fitness für jede Altersstufe. Bequeme Kleidung, ein leichtes Tuch für die Hüfte, Socken, Schläppchen oder barfuß und schon kann es losgehen. Nach einem leichten Warmup werden wir uns mit den Grundlagen des orientalischen Tanzes beschäftigen sowie Isolationen und Schritte üben.

## Workshops

**17.30 - 17.50 Uhr**

### Orientalischer Tanz

für Jugendliche ab 12 Jahren mit Jazira Malu

**18.00-19.00 Uhr**

### Orientalischer Tanz

für Erwachsene mit Jazira Malu

# Tanzstudio Dance Line

Luisenstraße 35, 65185 Wiesbaden



## Workshops

**17.30 -19.00 Uhr**

### Ballett & Spitzentanz

ab 12 Jahren

Plié, relevé & Co... für alle mit guten Ballettkenntnissen

**18.00-19.00 Uhr**

### Pilates-Mattentraining

Die Grundlage dieses Trainings bildet die Methode von Josef H. Pilates. Er fand eine Symbiose aus fernöstlichen und europäischen Trainingslehren, die eine Verschmelzung von physischem und mentalem Training ermöglichen. Die Schwerpunkte der Pilatesübungen liegen im Aufbau der Stütz Muskulatur und in der Kräftigung des ganzen Körpers, allerdings ohne massige Muskeln aufzubauen, da diese sehr verletzungsanfällig sind. Pilates verlängert und stärkt die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit und führt so zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität.

**19.00-20.00 Uhr**

### Dance'N Strip® *Ladys only*

Dance'N Strip® verbindet originale Striptease-Bewegungen mit klassischen Jazztechniken - natürlich ohne sich auszuziehen, aber mit dem Extra-Kick für das Selbstbewusstsein! Die ästhetischen und anmutigen Bewegungen trainieren Haltung, Eleganz und Flexibilität – eine Mischung, die extrem viel Spaß macht.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und Hallenturnschuhe (Dance Sneakers falls vorhanden)

Bitte für alle Kurse bequeme Trainingskleidung mitbringen

# tanzraum Ute Bühler

Hallgarter Straße 6, 65197 Wiesbaden

## Workshop

**17.30 -18.30 Uhr**

### Moderner Tanz – Sprache ohne Worte

für Jugendliche ab 13 Jahren

Wie bewegt man sich im Modernen Tanz? Was ist Tanzimprovisation? Was bedeutet es, mit dem Körper Geschichten zu erzählen? In diesem Workshop findet ihr Antworten auf diese Fragen und könnt entdecken, wieviel Tanz in euch steckt.

Leitung: Karoline Röhr, Tänzerin und Tanzpädagogin



# Volkshochschule Wiesbaden e.V.

Alcide-de-Gasperi-Straße 5, Haus B, Raum B008, 65197 Wiesbaden

## Workshops

**18.00 -18.45 Uhr**

### Disco-Fox

mit Thomas Frohn

Disco Fox ist der Paar-Tanz unserer Zeit. Der Grundschrift ist einfach und leicht für jeden zu erlernen. Hauptsächlich werden Dreh- und Wickelfiguren getanzt (die meisten Drehfiguren führt die Dame aus). Man unterscheidet zwischen Dreier- und Viererschrift. Der Dreierschrift wird zu schneller Musik angewandt, während sich der Viererschrift zu langsamer Musik eignet. In diesem Workshop werden beide Versionen gezeigt, dazu allgemein bekannte Grundfiguren im Dreier- und Viererschrift.

**19.00 -19.45 Uhr**

### Tango Argentino

mit Peter Ellenbogen

Tango Argentino – der aufregendste Paartanz der Welt – ist die intensive tänzerische Begegnung von Mann und Frau, mit der außergewöhnlichen Musik gelingt die Interpretation des Moments. Den Tanz prägen keine auswendig gelernten Schritte, sondern das Zusammenspiel von Phantasie und Kreativität. Diese Einführung soll einen ersten Einblick in den spannenden Tanz aus Argentinien geben und die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu einem gemeinsamen Spaziergang zu Musik einladen.



**20.00 -20.45 Uhr**

### Bollyrobic

mit Elzbieta Peter

Bollyrobic ist ein dynamisch-kraftvolles Aerobictraining, das Elemente des sinnlichen Bollywood-Dance miteinander verbindet. Diese vielseitige Fitnessgymnastik erfordert keine tänzerischen Vorerfahrungen und führt in aufeinander abgestimmten Sequenzen und einfachen choreographischen Einheiten Schritt für Schritt in die neue Art ein, sich auf unterhaltsame und leichte Weise fit zu halten.



# Mrs.Sporty Club Wiesbaden-Dotzheim Westcenter

Carl-von-Linde-Straße 20, 65197 Wiesbaden

## Workshop

### Einführung in unser Zirkeltraining

mit Step Aerobic-Elementen und mit Schwungstäben

**19.00 - 20.30 Uhr**

Maximal 16

Teilnehmerinnen je

Workshop.

Bitte mitbringen: Bequeme Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Handtuch

Bei Vorlage des Kombitickets „Wiesbaden tanzt“ erhält jede Teilnehmerin des Workshops außerdem einen Gutschein über einen Fitness-Check und drei weitere Trainings.

# Mrs.Sporty Club Westend/Mitte

Schwalbacher Straße 38-42, 65183 Wiesbaden

## Workshop

**19.00 - 20.30 Uhr**

Maximal 16 Teilnehmerinnen je Workshop.  
Bitte mitbringen:  
Bequeme Sportkleidung,  
Hallenturnschuhe,  
Handtuch

### Einführung in unser Zirkeltraining

mit Step Aerobic-Elementen und mit Schwungstäben

Bei Vorlage des Kombitickets „Wiesbaden tanzt“ erhält jede Teilnehmerin des Workshops außerdem einen Gutschein über einen Fitness-Check und drei weitere Trainings.

# MUtAND

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

**19.00 - 19.40 Uhr**



## MUtAND

### „Ins gleiche Horn blasen“

Tanzperformance

Idee/Konzept:  
Carlos Mutlitz,  
Dorothea Andres

Film/Schnitt:  
Jannik Rakusa

Ton:  
Carlos Mutlitz

Bewegung:  
Birte Timmsen,  
Dorothea Andres,  
Peter Barth

Das Kollektiv ist ständig in Bewegung. Trotz der gemeinsamen Orientierungslosigkeit ist ihre unbewusste Auswirkung für alle richtungsweisend.

Wir bedanken uns bei den Mitgliedern des Chors El Grillo und der Bläserklasse des Gymnasiums Eltvile für das gemeinsame Blasen des Schofars.

Ein Schofar ist ein Blasinstrument aus Kuhhorn, das in der jüdischen Tradition u. a. zum Aufrütteln aus einer gedankenlosen Lebensweise geblasen wird.

# Christa Zehnder Yoga ~ Theater ~ Tanz

Studio des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden  
Christian-Zais-Straße 3, 65185 Wiesbaden

**19.00 Uhr  
und  
21.30 Uhr**

## Schneckenzeit

Yoga – Tanz – Theater – Performance

Idee, Choreografie, Darstellung:  
Christa Zehnder (Schauspielerin, Regisseurin, Yogalehrerin)

Schneckenzeit ist wieder da! Noch einmal, nein gleich zweimal gibt es auf Wunsch vieler Fans die in Deutschland einzigartige Performance zu erleben. Ungewöhnlich, ästhetisch, fantasievoll und spannend: Yoga als Tanz, auf der Bühne, zum Zuschauen. Wundervolle Choreografien zu Musik, inspiriert von Yoga-Haltungen und Mudras (Gebärden der Hände), witzige, geistreiche Texte und das voller Überraschungen steckende Spiel mit der Bühne schaffen Spannung, Atmosphäre und stimmungsvolle Bilder. Yoga wird zu Tanz im Spiel von Bewegung, Wort, Klang, Licht und Schatten.

Eine künstlerische Kreation aus Theater, Tanz und Yoga als einstündiges beeindruckendes Bühnenprogramm – mit und ohne Yogakenntnisse ein wunderbares und entspannendes Erlebnis!



Workshops siehe auch  
Seite 37 und Seite 46.

Foto: Lisa Schuster

# Salsambo The Latin Dance Studio

Sommerstraße 7/7a, 65197 Wiesbaden

## Workshop

**19.00 - 20.00 Uhr**

**Salsa Basics**  
für Einsteiger

Salsa begeistert die Welt und ist immer mehr ein fester Bestandteil der Tanzkultur in Deutschland und der ganzen 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.

Das professionelle Team von Salsambo begleitet euch von den Grundschritten bis zu einer einfachen Figurenfolge und macht euch in nur einer Stunde bereit für die Tanzfläche.



# Tanz-Club Blau-Orange e.V.

Neu: Erich-Ollenhauer-Straße 6-8, 65203 Wiesbaden-Biebrich

## Workshops

**19.00 - 20.30 Uhr**  
Großer Saal

### Tango

Der „andere“ Standardtanz im 2/4-Takt. Vom Grundschrift zur kleinen Choreografie.  
Referenten: Ulrike und Dr. Hans-Jürgen Burger

**19.00 - 20.30 Uhr**  
Studio

### Flamenco für Einsteiger

Gitarrenklänge, wirbelnde Röcke, stolze Tänzer, klagender Gesang: Der Flamenco ist mehr als nur ein Tanz, er beschreibt ein Lebensgefühl. Immer mehr Menschen verschiedenen Alters entdecken Flamenco für sich.  
Referentin: Desiree Lehmann-Alvarez

**21.00 - 22.00 Uhr**  
Großer Saal

### Alles Walzer

Langsamer Walzer und Wiener Walzer  
Vom English-Waltz zum Wiener Walzer ¾-Takt mit feinen Unterschieden. Gehen Sie einfach mit, begleitet von bekannten Melodien.  
Referenten: Ulrike und Dr. Hans-Jürgen Burger



# Tanzlaune

IGS Kastellstraße, Kastellstraße 11, 65183 Wiesbaden

## Workshop

**19.00 - 19.45 Uhr**

### Salsa für Beginner

**20.00 Uhr**

### Friday Dance Night

Ein heiser Salsa- und Lateintanzabend mit authentischen Originalliedern und Livemusik von Noblesse. Den tänzerischen Schwerpunkt legen wir bei unserer Wiesbaden-Tanz-Nacht auf Salsa und Latindance, aber auch auf klassisch, moderne Tänze wie Foxtrott, Walzer, Cha-Cha-Cha, Rumba werden wir nicht verzichten. Das Feuer der Tänzerinnen und Tänzer wird der Förderverein der IGS-Kastellstraße kulinarisch mit kubanischen Leckereien weiter anfachen und hoch halten. Wir laden ein, in entspannter Atmosphäre einen wunderschönen Abend mit uns zu verbringen.



# Tanzatelier Ralf S.

## - ADTV Tanzschule

Albrecht-Dürer-Straße 4, 65195 Wiesbaden

Thema am Freitag:

Gesellschaftstanz für Tanzanfängerinnen und -anfänger und Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger

## Workshops

**19.00 - 20.30 Uhr**

### Gesellschaftstanz Anfängerinnen und Anfänger

Testen Sie uns doch einfach.

90 Minuten echte Lernatmosphäre testen und herausfinden, ob Tanzen das Richtige für Sie ist. Finden Sie heraus, welche Tänze zu Ihnen passen. Erhalten Sie neben den ersten Tanzschritten Einblicke in sicheres Führen und Folgen, Musikverständnis und konstruktive Paararbeit. Erfahren Sie, warum diese Dinge so wichtig für das Tanzen sind.

**20.30 - 22.00 Uhr**

### Gesellschaftstanz

Wiedereinsteigerinnen und -einsteiger

Jetzt „analysieren“ wir Ihre „Tanzqualitäten“ und helfen Ihnen herauszufinden, in welchem Kurslevel Sie sich am besten fühlen. Das lässt uns gemeinsam schnell herausfinden, wo für Sie der beste Tanzeinstieg ist. Haben Sie alles Wichtige gelernt und ist das Gelernte für Sie noch umsetzbar, um in Kurs X neu einsteigen zu können? Was fehlt Ihnen eventuell noch an Wissen? Ist das der Grund für immer wieder auftretende Schwierigkeiten? Fehlt Ihnen sogar deshalb der Spaß am Tanzen? Als besonderes Highlight erfahren Sie mehr über Technik, Stil und Tanzhaltung der Rumba.

**22.00 - 0.00 Uhr**

### Übungstanzparty „Gesellschaftstänze“

Tanzparty mit individueller Hilfestellung.

Wir verbessern Ihre Tanzqualitäten direkt auf der Tanzfläche. Der Inhaber des Tanzateliers, Ralf Schloßer, steht persönlich, individuell mit Rat und Tat zur Seite. Erhalten Sie bereits auf der Tanzfläche entscheidende Tipps und Tricks. Angenommen: Sie suchen sich gemeinsam mit Ihrer Partnerin oder Partner einen Tanz aus. Nun fangen Sie an zu tanzen, und Sie stellen fest, dass die Drehung einfach nicht klappen will. Woran liegt das wohl? Vielleicht liegt es ja an der Führung oder ...? Sie müssen nicht selbst lange suchen oder sogar den Spaß irgendwann verlieren. Erhalten Sie auf Wunsch schnelle umsetzbare Hilfestellungen während des Tanzens.



# ActivSports MI Wiesbaden GmbH

Moritzstraße 5, 65185 Wiesbaden

## Workshop

19.00 - 20.30 Uhr

### Lesmills Bodycombat

„Lesmills Bodycombat“ ist ein kraftvolles Herz-Kreislauf-Training, bei dem man sich völlig verausgaben kann. Dieses hoch energetische Programm beruht auf diversen Kampfsportarten. Zu mitreißender Musik schlägt, boxt, tritt, kickt und tanzt man nach motivierenden Anweisungen des Instructors.



# Ballettstudio Taglioni

Geisbergstraße 3, 65193 Wiesbaden

## Workshops

19.30 - 20.30 Uhr

### Anfänger Stepptanz

für Erwachsene ohne Vorkenntnisse  
Einführung durch die Basisschritte der Stepptanz-Techniken: Shuffle, Ball Change usw.  
Bequeme Bekleidung und Stepp- oder Straßenschuhe ohne Gummisohle mitbringen.

20.30 - 21.30 Uhr

### Ballett

für Frauen ab 30 Jahren mit wenig oder ohne Vorkenntnisse  
Wer immer Lust hat, Ballett anzufangen, aber sich nicht unter Teenies sehen möchte, hat hier die Gelegenheit einen Einblick in klassisches Ballett zu bekommen.  
Bequeme eng anliegende Kleidung und Ballett- oder Turnschlappchen mitbringen.



# TanzVilla ADTV Tanzschule Richard

Juliusstraße 5, 65189 Wiesbaden

## Workshops

19.00 - 19.45 Uhr

### Boogie

Einsteigerinnen und Einsteiger (Paare)

Der Boogie ist ein fröhlicher Tanz, den man ganz entspannt zur guten alten Rock'n'Roll-Musik der 50er Jahre tanzen kann, ohne gleich aus der Puste zu kommen. Wir verzichten gerne auf hektische Kicks und spektakuläre Überwürfe.

20.00 - 20.45 Uhr

### Jive Rueda

Fortgeschrittene (Paare)

Rueda = Rad. Eine fröhliche Art, Jive sehr abwechslungsreich und unterhaltsam zu tanzen. Die Tanzpaare finden Aufstellung in einem Kreis und tanzen zu den Anweisungen eines Callers, der immer rechtzeitig bekannte Tanzfiguren ausruft, die als nächstes synchron von allen ausgeführt werden sollen. Es kommt zu lustigen Situationen mit Partnerwechseln, so dass sich „das Rad“ immer weiterdreht. Nur für Paare mit Tanzerfahrung geeignet.

21.00 - 1.00 Uhr

### Oldie Night

mit „Every Wednesday“ live

„Every Wednesday“ ist eine Band, deren Wurzeln in den 60er Jahren liegen. Zwischen Star-Club und Beat-Club wird eine musikalische Zeitreise präsentiert, die jedes Oldie-Herz wieder auf jugendliche Frequenzen treibt. Wer die Sixties und vor allem den Beat-Club noch einmal „live“ erleben möchte, ist herzlich eingeladen zu einem bewegenden Trip durch einen unvergleichbaren Abschnitt der Popmusik. Die versierten Musiker von „Every Wednesday“ bieten dem Oldie-Fan eine große musikalische Bandbreite zwischen sentimentaligen Lovesongs und fetzigem Beat. Kleine Boogie-Tanzvorführungen bieten auch adäquaten Augenschmaus! Also: „Let's spend the night together“.

21.00 - 1.00 Uhr

### Let's Dance

Tanzen Sie die beliebtesten Gesellschaftstänze zu den größten Hits und Evergreens aller Zeiten. Wir spielen Musik, die Erwachsene lieben.



# Peña la Buleria e.V.

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

20.00 -21.30 Uhr

## Federico Garcia Lorca Flamenco – Eine getanzte Lesung

Der spanische Dichter und Schriftsteller Federico Garcia Lorca (1898 bis 1936) war dem Flamenco eng verbunden. Viele Flamencokünstler haben seine Lieder interpretiert, seine Theaterstücke wie „Bernarda Albas Haus“ oder die „Bluthochzeit“ sind längst Klassiker des Tanztheaters. Der Wiesbadener Verein „Peña la Buleria e.V.“ widmet sich der Flamencokunst in Tanz, Gesang, Gitarre und Perkussion. Baile, Cante y Toque.

Für „Wiesbaden tanzt“ 2010 hat sich die Peña eine getanzte musikalische Lesung rund um Lorca und den Flamenco einfallen lassen: Der Zorongo, ein romantischer Palo mit lyrischen Worten von Lorca, singt von Liebe und Leidenschaft, von bedingungsloser Hingabe und herber Enttäuschung:

„Ich träumte, dass der Schnee brennt -  
ich träumte, dass es Feuer schneit...“

In seinen Gedichten lernen wir einen romantischen Dichter kennen, dessen bildhafte Sprache mit reichen Metaphern viel Raum zur tänzerischen und sängerischen Interpretation lässt. Die sozialkritischen Theaterstücke bieten viel Brisanz und setzen sich mit der Rolle der Frau im ländlichen Spanien des frühen 20. Jahrhunderts auseinander. Der Abend zeigt Ausschnitte aus Lorcas Werk, gelesen, gesungen, getanzt, gespielt.

Es wirken mit:

Frank Ihle (Gitarre)

Ute von der Osten (Gesang)

Tanja la Gatita (Tanz)

u.a.m.



© creative commons



© Gerald Fuest

# Frei-Tanz-Wiesbaden.de

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

21.00-23.30 Uhr

ZhongLines!  
& Friends

Offener  
Workshop

Wir beginnen  
gemeinsam.

## Workshop/Tanzveranstaltung

### Tanz-Dich-Selbst mit ZhongLines! & Friends Live-Musik

Sie können sein, der/die Sie sind, für sich oder mit den Anderen. Mit Ihrer Freude, Kraft, Liebe, Leidenschaft, Trauer, Schwäche, Einsamkeit und Verbundenheit sind Sie und Ihr Tanz einzigartig. Sie sind Sie selbst und doch auch verbunden mit allen und mit allem was ist.

ZhongsLines! & Friends spiegelt die Energie der Tänzerinnen und Tänzer, legt Pfade, webt das Netz und erschafft und spiegelt den Klang-Raum für das Wechselspiel zwischen Tänzerinnen und Tänzern und Musikerinnen und Musikern.

Die Aufmerksamkeit geht nach innen. Wir lassen die Bewegungen beginnen. Wir tauchen ein in eine Welt jenseits von Wollen und Tun. Es gibt absolut nichts, was falsch oder richtig sein könnte. Die innere Welt, in der alles möglich ist, bestimmt in diesem Moment unser (Tanz)-Sein und es ist offen wohin uns der Weg führt.

Die Musik entsteht auf über 50 Instrumenten von der Zimbel bis zur Daiko, vom Obertongesang bis zur Flöte, improvisiert im Moment des Erklingens. Musik, die aus dem Innen kommt, verbunden ist mit den Tänzerinnen und Tänzern, wilde Rhythmen kennt, ebenso aber auch die zarten Klänge, das Auf und Ab, unendliche Räume, Disharmonie und Harmonie.

ZhongLines! & Friends das sind: **Katrin Hefendehl, Rigulf Nemitz, Karin Huttary** und **Victor Badeja**, die Gruppe, die im letzten Jahr zum Trance-Tanz gespielt hat.  
[www.ZhongLines.org](http://www.ZhongLines.org)

Die Veranstaltung hat Workshopcharakter. Wir wollen zusammen beginnen und wer später kommt, möge sich mit möglichst wenig Worten vom Strom der Tänzerinnen und Tänzer mittragen lassen, werden selbst Teil des Stroms. Eine immer neue Erfahrung der tieferen Ebenen des Seins, aus der wir erfrischt in die Welt zurückkehren.

**Isabelle Fritzsche, Klaus Niemann**  
ZhongLines! & Friends & Frei-Tanz-Team



Fotos: Carsten Merz

# Salsambo – The Latin Dance Studio & Eduardo Laino

Restaurant Wartburg, Schwalbacher Straße 51, 65183 Wiesbaden



**Achtung: Neuer Veranstaltungsort!**

**7 Sinne Frischebar**

Kirchgasse 2  
65185 Wiesbaden

**22.00 Uhr**  
open end

## Groovy and Funky Die Wartburg in Motion

Bleiben Sie nicht daneben stehen, wenn es heißt: Die Wartburg in Motion, sondern lassen Sie sich vom Groove der Nacht und dem Zauber der Musik mitreißen.

Mal wieder richtig feiern gehen ohne bestimmte Kleiderordnung und gemeinsam ein rauschendes Fest auf die Beine stellen? Während „Wiesbaden tanzt“ gibt es die einmalige Möglichkeit, eine vielfältige Party zu erleben. Es wird Groovy und Funky!

Eduardo Laino und Salsambo – The Latin Dance Studio präsentieren einen Abend voller Überraschungen. Eduardo Laino lässt den Rhythmus spüren und heizt als DJ mit neuen und klassischen Ethno/Latin/Brazil-Klängen ein. Für weitere Highlights sorgt Salsambo mit Showacts und super Stimmung. Arriba, arriba!

DJ Al Green aus New York verwandelt den Sound direkt in Emotionen. Ein Abend voller Disco, Funk, Soul und R&B erwartet euch.

Das Restaurant Wartburg wurde als Veranstaltungsort für diesen bewegten Abend gewonnen; ein schönes und beliebtes Wiesbadener Ziel für alle, die gerne gut essen, feiern oder auch mal den einen Cocktail trinken möchten.

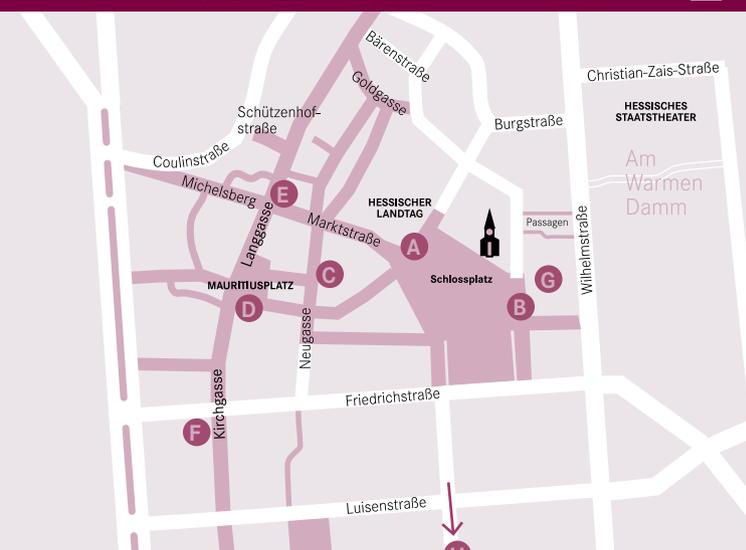
# Tanz Samstag, 18.9.

## Tanzstellen



Von 11.00 -13.00 Uhr sind Sie an verschiedenen „Tanzstellen“ in der Wiesbadener Innenstadt sind eingeladen, sich sowohl passiv als auch aktiv in das Tanz-Geschehen zu begeben!

# Tanzstellen



Bei starkem Regen muss diese Veranstaltung leider ausfallen.

**A**

## Schlossplatz

### Bundesverband Seniorentanz

Der Bundesverband Seniorentanz e.V., Arbeitskreis Wiesbaden, präsentiert sich vor dem Hessischen Landtag auf dem Schlossplatz. Tänzerinnen und Tänzer aus den Tanzkreisen zeigen, wie leicht die Tänze zu erlernen sind und laden ein zum Motto: durch Tanzen fit bis ins hohe Alter. Alle können mitmachen, da keine Partnerinnen oder Partner erforderlich sind.

**B**

## Marktstraße

(Kastanie hinter dem Rathaus und neben der Marktkirche

### 11.00-11.30 Uhr Peña la Buleria e.V.

Bulerias, Tangos, Sevillanas, Flamenco der lebendig ist und für den jeweiligen Moment improvisiert wird. Jeder auf der Bühne ist wichtig, egal ob er tanzt, singt, Gitarre spielt oder „nur“ rhythmisch klatscht. Das Ganze sieht einfach aus, bedarf aber einiger Übung... Die Besucher merken sofort, dass alle voll bei der Sache sind und „die da oben auf der Bühne“ gemeinsam ihren Spaß haben.

### 12.00-13.00 Uhr Studio Balance

Faszination Orient - Orientalischer Tanz und Bollywood Rhythmus, Dynamik, Farben, Anmut, Sinnlichkeit, Lebensfreude, Power - einfach Tanz! Wie alljährlich präsentieren die Schülerinnen des Studios mit Begeisterung und Freude all das, was in gestalterischen Prozessen entstanden ist und jetzt auch gezeigt werden will. Ansteckung erwünscht!

**C**

## Neugasse 15-19 (Stadtbibliothek)

### 11.00-12.00 Uhr Lucia Rutschmann

Lucia Rutschmann und ihre Schülerinnen und Schüler geben einen Einblick in die Techniken der philippinischen Stockkampfkunst und dem afrikanischen System „Talking Sticks“. Kampf und Spiel begegnen sich mit ihren unterschiedlichen Qualitäten. Es entsteht eine dynamische Verbindung aus Stockkampfkunst, Rhythmus und Tanz. Dancing & Fighting Sticks - Feurig und kämpferisch, verspielt und tänzerisch, erdig und kraftvoll!

**D**

## Mauritiusplatz

**12.00-13.00 Uhr Malu - Tanzraum für orientalischen Tanz**  
Orientalischer Tanz, TribalStyle und Bollywood in ihrer Vielfalt laden Sie ein zum Anschauen, Genießen und Ausprobieren - Freude am Tanzen mit Jazira Malu und den Gruppen des Studios.

### Flamencoschule Jaleo und Fiddle & Feet School of Dancing

Ein breiter Querschnitt durch alle Spielarten des Schlagzeugs mit den Füßen: Flamenco, Sevillanas, American Tap und Irish Stepdancing, aber auch irische Partytänze sind dabei. Nicht weniger rhythmisch lockern die orientalischen Tänzerinnen von Talisa dazwischen das Programm auf - zum Zuschauen, Mitmachen & Spaß haben!

**E**

## Langgasse 5-9 (Sportarena)

### 11.00-12.00 Uhr Pura Vida

**Street & Hip-Hop Dance:** Tanzen wie die großen Stars. Typische Basisbewegungen und Kombis des Bollywood-Tanzes aus seinen verschiedenen Elementen, dem klassischen indischen Tanz und zeitgenössischen Tanzelementen aus Videoclip-Dancing und Hip-Hop: Rhythmische Bewegungen mit viel Spaß.

**Lady Moves:** Es werden Elemente aus den Bereichen Showdance, Streetdance und dem weiblichen Ausdruckstanz zusammengefügt. **Capoeira:** Tänzerisch ausgeführte brasilianische Kampfsportart, „ein Duell unter Freunden“, dabei geben Berimbau Spieler mit Ihren Instrumenten den Rhythmus an. Gezeigt wird diese Tanzaufführung von dem weltweiten Capoeira-Verband „Capoeira Brasi“, die auch in unserem Studio die Ausbildungen vornehmen, somit haben die Mitglieder die Möglichkeit, verschiedene Grade dieser Sportart zu erreichen.

### 12.00-13.00 Uhr Alamara

Orientalischer Tanz - einer der weiblichsten Tänze überhaupt. Sinnlich, erotisch, gefühlvoll, doch voller Lebensfreude und Energie. Er bietet vielfältige Ausdrucks- und Bewegungsmöglichkeiten.

**F**

## Kirchgasse (Galeria Kaufhof)

### 11.00 -12.00 Uhr Tanzschule Weber

„Weber rockt Wiesbaden“ Die Best-Of-Shows der beliebten Weber-Showformationen!

### 12.00-13.00 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. Fröhlicher Kindertanz und/oder faszinierender Stepptanz für Größere können nach kurzer Anleitung aktiv mitgetanzt werden. Auch Zuschauende sind herzlich willkommen!

**G**

## Wiese neben der Marktkirche

### 12.00-12.30 Uhr tanzraum Ute Bühler

Der „tanzraum Ute Bühler“ zeigt eine Performance mit 15 erwachsenen Schülerinnen und Schülern. Durch die Bewegung mit einem Material entstehen verschiedene Bilder und Stimmungen.

**H**

## Lilien-Carré Bahnhofplatz 3

**Fitness First** präsentiert auf der Tanzstelle im Eingangsbereich des Lilien-Carré Latin Moves und Salsa Partnerwork.

**Latin Moves** verbindet klassische Elemente des Aerobic mit Elementen aus Dance und Latin. Es entsteht so eine mitreißende Choreographie.

**Salsa Partnerwork** - hier wird zu feurigen Salsaklängen mit einem Partner getanzt. Ein mitreißendes Erlebnis, dass alle begeistern wird, die gerne tanzen und sich gerne bewegen.



# Offene Bühne Mauritiusplatz



Tanzschulen, Vereine und verschiedene Tanzinitiativen präsentieren sich und verschaffen dem Publikum einen Einblick in die Vielfalt und Kreativität der heutigen Wiesbadener Tanzszene.



Erleben Sie auf der „Offenen Bühne“ ein unterhaltsames und informatives Tanzprogramm.



Moderation:  
**Markus Priester**

14.00 Uhr:  
Begrüßung durch die Kulturdezernentin  
der Landeshauptstadt Wiesbaden:  
**Rita Thies**

14-15 Uhr Paula Pontani Company/Albrecht-Dürer-Schule  
Studio Balance  
Sweet Crystals  
Angelikas Ballettwelt  
Tricolor  
Jazztanzgruppe TuS Dotzheim  
Flamencoschule Jaleo  
Fiddle & Feet School of Dancing  
Honey4D!ance Academy

15-16 Uhr The dancery - TuS-Rambach  
Desirée Lehmann-Alvarez  
Studio Balance  
Sudetendeutscher Volkstanzkreis Wi-Kohlheck  
Neomah - Malu - Traumwelt orientalischer Tanz  
The Island Dancers  
„Moonies“, SKV „Die Narrhalla“  
Malu-Traumwelt orientalischer Tanz  
Cheeky Girls I, TuS Rambach  
Kuntry Kuzins Square Dance Club e.V.  
„Miracles“, Europaschule Dr. Obermayer

16-17 Uhr „Sahara Pearls“  
Cheeky Girls II, TuS Rambach  
TuS Rambach  
Westside-Dancers  
Alpha Centuri Turnverein Kloppenheim  
Tanzgruppe der  
Deutsch-Griechischen Gesellschaft Wiesbaden  
Tanzstudio Dance Line  
Lalit Tanzstudio  
Pura Vida Fitnessstudio

17-18 Uhr „Tanzflöckchen“  
Markwick Dance Company  
Ballettstudio Tagioni  
Tanzvilla ADTV Tanzschule Richard  
Besmenia - Showtanzformation  
„Incredibles“  
Extravaganza Showtanzformation  
Tanzschule Weber Showformation



Bei starkem Regen muss diese Veranstaltung leider ausfallen.

# Ballett Akademie Wiesbaden

Hohenstaufenstraße 14, 65187 Wiesbaden



## Workshops

**10.00 -10.55 Uhr**

### Ballett

für Kinder (ab 6 Jahren)

**11.00-12.00 Uhr**

### Wie entsteht ein Ballett mit und für Kinder?

Am 28. November  
2010 hat unsere neue  
Ballettaufführung  
„Der Nussknacker“  
Premiere.

Wir zeigen einen Probenausschnitt mit unseren  
4-5 jährigen „Zuckerbonbons“. Probenausschnitte  
„Der Nussknacker“

**12.50-14.00 Uhr**

### Ballett

für Fortgeschrittene (ab 16 Jahren)

**14.15-15.15 Uhr**

### Ballett

für Kinder ab 12 Jahren (mit Vorkenntnissen)

**15.30-17.00 Uhr**

### Probenausschnitte „Der Nussknacker“

Sehen Sie Proben zum 1. Akt unserer Ballettaufführung  
„Der Nussknacker“. Es tanzen u.a. Gabriel Sala (ehem.  
Solotänzer Staatstheater Wiesbaden)

# Turnverein Breckenheim 1890 e.V

Am alten Weinberg 48, 65207 Wiesbaden-Breckenheim

## Workshops

**10.00 -11.00 Uhr**

### Pilates

Pilates ist ein Körpertrainingssystem, dessen Basis auf dem natürlichsten Zustand des menschlichen Körpers beruht: dem Körper in Bewegung. Pilates ist eine Kunstform, ähnlich wie das Ballett, die regelmäßiges Üben erfordert, um Vollendung zu erreichen. Pilates vereint wie kaum ein anderes Fitnessprogramm Kräftigung, Beweglichkeit und Mobilisation.

**11.30-12.30 Uhr**

### Aroha

Aroha ist ein Wort aus der Sprache der Maori und bedeutet „Liebe“. Die Trainingsstunden bringen Körper und Geist schnell zusammen. Es ist ein von Sportärzten und Physiotherapeuten entwickeltes Fitnessprogramm, dass sich durch Harmonie in den Bewegungsabläufen auszeichnet und durch Musik im Dreivierteltakt begleitet wird. Starke, kraftbetonte Abläufe folgen weichen Bewegungen, der ständige Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung hält Körper und Geist auf Trab. Die Bewegungen sind zwar intensiv, aber schonend für Gelenke und leicht nachvollziehbar. Die Übungsstunden werden geleitet von **Viola Rupprecht** und **Andrea Kusch**.

# Flamencoschule Jaleo

Blücherstraße 20 – Hinterhaus, 65195 Wiesbaden

## Workshops

**10.00-11.00 Uhr**

### Ballett 4-5 Jahre

**10.00-11.00 Uhr**

### Flamenco ab 6 Jahren

**11.00-12.00 Uhr**

### Ballett ab 6 Jahren

**11.00-12.00 Uhr**

### Flamenco Erwachsene

**14.00-15.00 Uhr**

### Ballett Erwachsene

**15.00-16.00 Uhr**

### Zeitgenössischer Tanz Erwachsene

**20.00-21.00 Uhr**

### Argentinischer Tango mit Vorkenntnissen

**19.30 Uhr**

im  
**frauen museum  
wiesbaden**

siehe Seite 42

### Flamencoabend mit Tapas

in der Ausstellung Evas Töchter  
von Ana Sojor  
Kooperation von frauen museum  
wiesbaden und JALEO

Tanz: Gaby Herzog  
Gitarre: John Opheim  
Gesang und Gitarre: Albert Peter  
Percussion: Ulrike Schäfer „La Pepa“



# Fiddle & Feet School of Dancing

Winkeler Straße 6, 65197 Wiesbaden

## Workshop

**11.00-12.30 Uhr**

### Musical Tap

Song and Dance mit **Stefanie Rummel**

Dieser Schnupperworkshop ist ein besonderes Bonbon für Steptänzerinnen und -tänzer und alle, die es werden wollen. Musicaldarstellerin Stefanie Rummel ([www.one-woman-show.de](http://www.one-woman-show.de)) führt ein in die Welt des „Song and Dance“, die Erinnerungen an Größen wie Sammy Davis Jr. oder Liza Minelli wachruft. Geeignet auch für Badewannensänger – nur Mut!

Bitte bequeme  
Kleidung und  
Straßenschuhe mit  
fester, nicht zu griffiger  
Sohle mitbringen, oder  
Steppschuhe falls  
vorhanden.



# Pura Vida

Fitness, Wellness und Gesundheitsstudio für Frauen

Danziger Straße 27, 65191 Wiesbaden-Sonnenberg

## Workshops

10.30 - 11.30 Uhr

### Yoga zur Rückenstärkung

Allgemeine Erwärmung, Dehnung und Kräftigung des gesamten Körpers. Gezielte Übungen für Muskeln und Beweglichkeit der Wirbelsäule und Gelenke, verschiedene Entspannungstechniken



12.00-13.00 Uhr

### Pilates für jedes Alter

Sanftes Körpertraining zur Kräftigung der tiefliegenden Muskelgruppen mit Stretching, Atemübungen und Entspannungsübungen für eine schmale und feste Figur.

14.00-15.00 Uhr

### Bollywood-Dance/Hip-Hop

ab 7 Jahren

Typische Basisbewegungen und Kombis des Bollywood Tanzes aus seinen verschiedenen Elementen, dem klassischen indischen Tanz und zeitgenössischen Tanzelementen aus Videoclip-Dancing und Hip-Hop. Rhythmische Bewegungen mit viel Spaß!

15.30-16.30 Uhr

### Qi Gong

Diese Bewegungsform dient zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte und Vorbeugung von Krankheiten. Durch langsame, harmonische und fließende Bewegungsabläufe auch sehr zu empfehlen für ältere und schwache Menschen. Es führt zu erhöhter körperlicher und geistiger Flexibilität, gesteigerter Belastbarkeit und Leistungssteigerung, erhöht das Wohlbefinden, Vitalität und die Lebenskraft.

# ActiveSports MI

Moritzstraße 5, 65185 Wiesbaden

## Workshop

11.00-12.30 Uhr

Kursraum

### Lesmills Bodycombat

„Lesmills Bodycombat“ ist ein kraftvolles Herz-Kreislauf-Training, bei dem man sich völlig verausgaben kann. Dieses hoch energetische Programm beruht auf diversen Kampfsportarten. Zu mitreißender Musik schlägt, boxt, tritt, kickt und tanzt man nach motivierenden Anweisungen des Instructors. So „purzeln“ die Kalorien vom Leib und bringt das Herz-Kreislauf-System auf Hochtouren.

# Lalit Tanzstudio

Schwalbacher Straße 36, 65183 Wiesbaden

## Workshops

10.30-11.15 Uhr

### Tanzfrüherziehung für 2-3 jährige mit Muttis

Auch die Kleinen tanzen gerne, aber am liebsten eben in Begleitung ihrer Muttis, da fühlen sie sich sicher und frei.

11.30-12.30 Uhr

### Kids Dance für 6-7 jährige

Auch ohne Tanzerfahrung können Kinder ab 6 Jahren an diesem Workshop teilnehmen. Ihr braucht nur lockere Kleidung und Spaß, euch auf coole Moves zu bewegen.

12.00-13.00 Uhr

### Clip-Dance Ü30

Nicht nur Teenies können bei Lalit Clip-Dance belegen. Unser Ü-30-Kurs wird sie überzeugen, dass man auch als nicht jugendlicher noch cool tanzen kann.

13.30-14.30 Uhr

### Hip-Hop für Anfänger

Kommt einfach rein und macht mit!

15.00-16.00 Uhr

### Ballett Erwachsene ohne Vorkenntnisse

Wer schon immer Ballett lernen wollte, im Kindessalter jedoch keine Möglichkeit dazu hatte, sollte die Chance ergreifen und diesen Workshop mitmachen.

16.00-17.00 Uhr

### Lyrical Jazz Jugendliche/Erw. mit Vorkenntnissen

Lyrical Jazz ist ein Tanzstil, der die Emotionen der Musik ausdrückt. Tanzerfahrung ist erwünscht.

Bitte für alle Kurse bequeme Trainingskleidung mitbringen

Kurse zu allen angebotenen Workshops können nach den Sommerferien bei Lalit belegt werden.

# Christa Zehnder Yoga-Kreativ

TanzVilla ADTV Tanzschule Richard, Juliusstraße 5, 65189 Wiesbaden

## Workshop

11.15-13.00 Uhr

### Yoga-Kreativ

mit Christa Zehnder

Yogalehrerin und Schauspielerin



Yoga-Kreativ ist Yoga in seiner ganzen Vielfalt: Sanft und fordernd, statisch und fließend, entspannend und kräftigend, meditativ und lebendig. Mudras (Gebärden der Hände) fließen ein und verschmelzen mit Yoga-Bewegungen, dem Atem und Musik zu wunderschönen Yoga-Choreografien. Für Interessierte eine schöne Möglichkeit, den besonderen und kompetenten Hatha-Yoga-Unterricht von Christa Zehnder auf leichte und freudvolle Weise kennen zu lernen.

# TanzVilla ADTV TanzschuleRichard

Juliusstraße 5, 65189 Wiesbaden

## Workshops

**11.15-13.00 Uhr**

### Yoga-Kreativ

Schnupperworkshop mit Christa Zehnder (Yogalehrerin und Schauspielerin)

(Näheres siehe Seite 37)

**19.00-19.45 Uhr**

### Irischer Stepptanz

Schnupperstunde für Einsteiger (Erwachsene)

Weltberühmt und allen bekannt sind die mitreißenden Bühnenshows „Lord Of The Dance“ und „Riverdance“ von und mit Michael Flatley. Zu irischer, flott und modern arrangierter Folkloremusik lernen Sie leichte Schrittkombinationen, die im Gegensatz zu klassischem Stepptanz nahezu ohne Armbewegungen ausgeführt werden. Tap Now!

**20.00-20.45 Uhr**

### Ladies First

Schnupperstunde für Einsteiger (Frauen)

Wiesbadens TanzVilla präsentiert das neue Konzept für Gesellschaftstänze, bei dem es keine ausgesprochenen Frauen- und Männerrollen mehr gibt. Viele tanzfreudige Frauen sind verheiratet oder liiert, nur leider mit einem bekennenden Tanzmuffel, der sich auch nach Jahren des Drängens, Bittens und Lockens nicht aufs Parkett bewegen lässt. Diese lebenslustigen Damen mussten bisher mit Stepp-, Clip-, Jazztanz und ähnlichen Angeboten vorlieb nehmen, wenn sie nicht an einem Tanzkurs für Singles (die sie eben gar nicht sind) teilnehmen wollten. Mit „Ladies First“ funktionieren auch beliebte Gesellschaftstänze wie Foxtrott, Walzer, Cha-Cha, Rumba und Salsa ganz prächtig und zwar gänzlich ohne Mann. Die Tanzpartnerinnen wechseln oft und auf Ansage, die Rollen der Führenden oder Folgenden verteilt jedes Duo spontan, die Distanz zueinander bleibt variabel. Der Clou dabei: Keine Frau muss Männerschritte tanzen lernen!

**21.00-21.45 Uhr**

### Discofox

Schnupperstunde für Einsteiger (Paare)

Ob Gala-Ball, Zeltfest, Hüttenparty oder auf anderen Feiern mit Tanzmöglichkeit – der [Disco-]Fox ist zweifellos der am häufigsten zu sehende Tanz. Ob Evergreens oder aktuelle Hits aus den Charts, er ist beinahe zu jeder Musik tanzbar, seine Geschwindigkeit lässt sich von gemütlich bis sportlich variieren.

**22.00-22.45 Uhr**

### Tango Argentino

Schnupperstunde für Einsteiger (Paare)

Der ursprüngliche Tango ist gleichermaßen gefühlvoll und ausdrucksstark. Er hat mit den fragwürdigen, teils albernen Weiterentwicklungen „nach englischem Stil“, nichts gemeinsam.

**21.00-0.00 Uhr**

### Let's Dance

parallel in Saal 2

Tanzen Sie die beliebtesten Gesellschaftstänze zu den größten Hits und Evergreens aller Zeiten. Wir spielen Musik, die Erwachsene lieben.

# Salsambo The Latin Dance Studio

Sommerstraße 7/7a, 65197 Wiesbaden

## Workshops

**11.30-12.30 Uhr**

### Salsa-Basics für Jugendliche (14-17 Jahre)

Salsa begeistert die Welt und ist immer mehr ein fester Bestandteil der Tanzkultur in Deutschland und der ganzen 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. Das professionelle Team von Salsambo begleitet euch von den Grundschritten bis zu einer einfachen Figurenfolge und macht euch in nur einer Stunde bereit für die Tanzfläche.

**12.30-13.30 Uhr**

### Afro-Caribbean-Bodymovement

Bei diesem Workshop lernen die Teilnehmer ein breites Spektrum an Bewegungen, die sie von Kopf bis zu den Füßen spüren werden. In nur einer Stunde wird uns der Spirit der afro-kubanischen Folklore und weiterer Afro-Karibischen Tänzen näher gebracht. Ob Shango, Oshun, Elegua, Obatala oder Oshossi ... jeder dieser Orishas (Heilige der „Santeria“, Afroamerikanische Religion auf Kuba) hat seine eigenen Bewegungen und Hintergründe. In Form einer kleinen Choreographie ist der Spaß garantiert.

**13.45-14.45 Uhr**

### Salsa-Basics für Einsteiger

Beschreibung siehe Workshop 11.30-12.30 Uhr

**15.00-16.00 Uhr**

### Bachata

Bachata entstand Anfang der 1960er Jahre als eine Form des kubanischen bzw. karibischen Boleros. Zunächst war Bachata dabei weniger zum Tanzen gedacht, sondern war einer von vielen Stilen der romantischen lateinamerikanischen Trio-Gitarrenmusik, die hauptsächlich der Unterhaltung verliebter Paare diente. In den folgenden Jahrzehnten nahmen Bachata-Musiker Einflüsse aus anderen Stilen wie dem Merengue auf, das Tempo wurde erhöht und Bachata wurde mehr und mehr als Tanzmusik verstanden. Seit 2003 erfahren Musikrichtung und Tanz einen Produktionsboom im gesamten hispanokaribischen Raum.



Die Teilnahme an den Workshops ist auch ohne Tanzpartnerinnen/-partner möglich!

16.15 - 17.15 Uhr

### Salsa Lady-Styling

Bei diesem Workshop mit Merle werden Themen, wie z.B. fließende Armbewegungen, verschiedene Varianten von Platzwechsel und Shines spielend leicht getanz.

Dieser Kurs ist nur für Frauen!

17.30-18.00 Uhr

### Salsa Mittelstufe

Nicht nur für Salsa-Neulinge bieten wir die Möglichkeit, ihr Wissen bei uns zu erweitern, sondern auch Tanzbegeisterte mit Vorkenntnissen sind eingeladen. Figurenfolgen sicher und technisch sauber zu führen ist die eine Seite, aber diese harmonisch und mit Witz zu tanzen, ist das Wichtigste an diesem Nachmittag.

Voraussetzung: Mind. 6 Monate Tanzerfahrung

18.45-19.45 Uhr

### Footwork & Styling

Wer geglaubt hat, Salsa sei ein Paartanz, bei dem der Mann seine Tanzpartnerin nur in komplizierten Drehungen führt, liegt ganz falsch! Bei diesem Workshop werden diese Schrittkombinationen in Form einer kleinen Choreographie getanz. Schnelle und langsame, verspielte und impulsive sowie Funky- und Klassik-Moves garantieren eine Stunde Spaß und Abwechslung.

Teilnahme ohne Tanzpartner!

13.00-14.00 Uhr

### Contact Improvisation & Partnering

(Tanzerfahrung nötig)

CI ist ein zeitgenössischer Tanzstil, bei dem es um die aktive Entdeckung aller Bewegungsmöglichkeiten geht, die zwei oder mehr menschliche Körper ausführen können.

14.30-15.30 Uhr

### Musical Jazz

Auf der Jazztanztechnik basierend wird in diesem Kurs nach einem Warm-Up eine mitreißende Musical-Choreographie erarbeitet.

16.00-17.00 Uhr

### Modern Dance (Limon-Release Methode)

Durch das Einsetzen von Körpergewicht und Schwerkraft beginnt ein lockeres Spiel mit Schwingen, Gleichgewicht, Spannung und Entspannung, woraus Drehungen, Sprünge und fließende Bewegungsabfolgen entstehen. Den Energiefluss nutzend, erhält der Tanz Kraft und Leichtigkeit, Präsenz und Raumwahrnehmung. Das Experimentieren mit Dynamik und Phrasierung lassen in kleinen Kombinationen die Erfahrung von ungewohnter Bewegung zu.

Einlass ab 19.00 Uhr

### Ladies night – Pole Party

Lust in entspannter Atmosphäre die neuesten Tanzrends für Frauen kennenzulernen? Bei Dance Line können Sie exklusiv Dance'N Strip® und Polebatics® testen. Neben dem Mitmach-Angebot wird es auch mehrere Pole-Performances geben.

Bitte mitbringen: bequeme Trainingskleidung und Hallenturnschuhe (Dance Sneakers falls vorhanden)

Dance'N Strip verbindet originale Striptease-Bewegungen mit klassischen Jazztechniken - natürlich ohne sich auszuziehen, aber mit dem Extra-Kick für das Selbstbewusstsein! Die ästhetischen und anmutigen Bewegungen trainieren Haltung, Eleganz und Flexibilität – eine Mischung, die extrem viel Spaß macht.

Bitte mitbringen: kurze und lange Hosen, Shirt, kleines Handtuch

Polebatics beinhaltet ausschließlich die originalen Pole Dancing-Moves an der Stange - für Laien wie auch für Profis - und trainiert Kraft, Flexibilität, Eleganz und Ästhetik. Pole Dancing ist für alle geeignet, die fit sein und sich sexy fühlen möchten.

19.30-20.30 Uhr

### Dance'N Strip®

(auch als Warm Up für die Stange)

ab 21.00 Uhr

### Polebatics®

The finest art of pole dancing

## Tanzstudio Dance Line

Luisenstraße 35, 65185 Wiesbaden

Bitte für alle Kurse bequeme Trainingskleidung mitbringen

### Workshops

11.30 – 12.30 Uhr

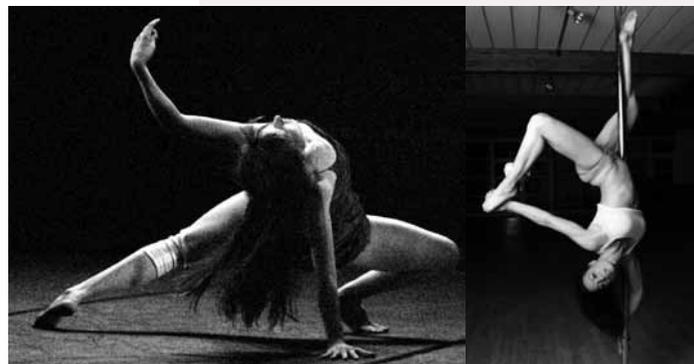
### Pilates-Mattentraining

Die Grundlage dieses Trainings bildet die Methode von Josef H. Pilates. Er fand eine Symbiose aus fernöstlichen und europäischen Trainingslehren, die eine Verschmelzung von physischem und mentalem Training ermöglichen. Die Schwerpunkte der Pilatesübungen liegen im Aufbau der Stütz Muskulatur und in der Kräftigung des ganzen Körpers, allerdings ohne massige Muskeln aufzubauen, da diese sehr verletzungsanfällig sind. Pilates verlängert und stärkt die Muskelelastizität und Gelenkbeweglichkeit und führt so zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität.

11.45-12.30 Uhr

### Kreativer Kindertanz (4-6 Jahre)

Eine tänzerisch musische Körpererziehung. Es wird spielerisch eine Grundlage erarbeitet, auf der auch die klassische Tanztechnik später aufbauen kann. Die Kinder entwickeln ein differenziertes Körperbewusstsein, gleichzeitig soll die eigene Fantasie und Gestaltungskraft gefördert werden.



# frauen museum wiesbaden

Wörthstraße 5, 65185 Wiesbaden

## Flamenco-Tag im frauen museum wiesbaden

12.00-13.00 Uhr

Führung durch die Ausstellung  
„Evas Töchter“

mit Werken der Flamenco-Tänzerin  
und Künstlerin Ana Sojor

Ana Sojors Leidenschaft gilt dem Tanz, der Malerei und der spanischen Kultur. In ihren Ölgemälden verbindet sie diese Leidenschaften zu einer ausdrucksstarken Aussage. Die Gemälde der Künstlerin sind im wahrsten Sinne des Wortes vielschichtig. Ana Sojor kombiniert Elemente der Ikonenmalerei, der Collage und der Objets trouvés auf eine besondere Weise. Ihre Bildträger findet sie in alten hölzernen Gebrauchsgegenständen: Holzplanken, Brotbackformen, Türen. Zu sehen sind dem tänzerischen Umfeld entsprungene Personen.



14.30-16.00 Uhr

**Kinder, Kunst und Tanz** ab 4 Jahren  
Führung und Bastelworkshop für Kinder

19.30 Uhr

**Flamencoabend mit Tapas**  
in der Ausstellung Evas Töchter von Ana Sojor  
Kooperation von frauen museum wiesbaden und JALEO

Tanz: Gaby Herzog  
Gitarre: John Opheim  
Gesang und Gitarre: Albert Peter  
Percussion: Ulrike Schäfer „La Pepa“

Erleben Sie einen temperamentvollen und abwechslungsreichen Abend, in dem Gaby Herzog, Leiterin der Flamencoschule JALEO, die verschiedenen Stimmungen des Flamenco zeigt. Auf dem Programm wechseln sich ernste Tänze – wie die männliche Farruca-, kokette und fröhliche Tänze mit Hut und Fächer und Kastagnettenstücke mit musikalischen Darbietungen ab. An der Gitarre wird Gaby Herzog von dem hervorragenden Gitarristen John Opheim begleitet. Albert Peter begleitet mit seinem einfühlsamen Gesang und Ulrike Schäfer sorgt für die rhythmische Untermauerung. Die spanische Atmosphäre wird durch landestypische Spezialitäten abgerundet.

# Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Christian-Zais-Straße 3, 65189 Wiesbaden

12.00-15.00 Uhr  
Montagehalle  
(Eingang Malersaal)

## Tanzschuh-Tanzsachen-Basar

Irgendwann platzt auch mal ein Theater-Fundus aus allen Nähten. Vom Kindertrikot mit Tutu über Ballerinas und Bodies, Wickeljäckchen, Boleros, Ganzkörpertrikots und Trainingskleidung für Herren bis hin zu Kostümen aus früheren Ballett-Produktionen verkaufen wir alles, was noch makellos ist, aber hier nicht mehr gebraucht wird. Schauen Sie einfach vorbei!

15.00-17.30 Uhr  
Foyer

## Café Tango

Zu argentinischem Tango, Milonga und argentinischem Walzer versetzt Sie Gabriel Sala in eine andere Welt: das prunkvolle Theaterfoyer wird zu einem geheimnisvollen Ort voll von südamerikanischem Flair. Dazu gibt es die passende Bewirtung und Live-Musik.

ab ca. 21.30 Uhr  
Foyer

## The Black-Rider-Party

Im Anschluss an die Premiere der Rockoper „The Black Rider“ von Robert Wilson, Tom Waits und Williams S. Burroughs im Kleinen Haus lädt das Staatstheater zur offenen Premierenfeier und zum Tanzen ins Foyer ein. Die Stimmung der abgründig-komischen Musik von Tom Waits und Kollegen wird DJ Doreen zaubern.

## Veranstaltungs- hinweis

19.30-21.45 Uhr  
Großes Haus



Hier gilt nicht  
das Kombiticket  
„Wiesbaden tanzt“.

Karten für die  
Vorstellung sind im  
Vorverkauf oder an  
der Abendkasse  
des Staatstheaters  
erhältlich:  
0611.132 325

## Labyrinth

Irr-Garten / Sweet Shadow / Carmencita  
Ballettabend von Stephan Thoss

„Irr-Garten“, zur Musik von E.A. Klötzke und Gavin Bryars, ist ein Spiel um Irrungen und Täuschungen. In dem poetischen „Sweet Shadow“ betrachtet Thoss, inspiriert vom polnischen Komponisten Leszek Mozdzar, das Phänomen Irrgarten quasi unter dem Mikroskop. Und in dem humorvollen Sahnestückchen „Carmencita“ auf Musik von Verdi, Bizet u.a. rivalisieren personifiziert die schönsten Opernarien um den ersten Platz in der Opernwelt.

# Ballettstudio Taglioni

Geisbergstraße 3, 65193 Wiesbaden



## Workshops

**12.15-13.10 Uhr**

### Baby Ballett für Kinder von 3-5 Jahren

Schon im Alter von drei Jahren zeigen Kinder Talent an der Bewegung mit Musik – dies wird systematisch gefördert und weiter entwickelt.

**13.15-14.10 Uhr**

### Stepptanz für Kinder von 5-10 Jahren

Zum ersten Mal Musik machen mit den Füßen...

**19.00-20.15 Uhr**

### Ballett Fortgeschrittene

- für Jugendliche und Erwachsene -

Nach Jahren des Trainings kann man sich hier größeren technischen Tanzanforderungen stellen.

# tanzraum Ute Bühler

Hallgarter Straße 6, 65197 Wiesbaden

## Workshops

**12.30-14.00 Uhr**

### Tanztherapie

mit Erika Kletti-Ranacher und Lisa Eckertz

Tanztherapie ist eine künstlerische Therapieform, die die Ressourcen des Körpers erkennbar macht und unterstützt. Der Blick gilt den kreativen Potentialen, denen wir uns tänzerisch nähern. Salutogenetische Aspekte der Tanztherapie, die Burnout und Stress vorbeugen, werden aufgezeigt.

**14.15-15.15 Uhr**

### Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung

Die Lektionen bieten wertvolle Impulse zur Verfeinerung komplexer Bewegungen. Durch das angeleitete Experimentieren und Erforschen von Bewegungsabläufen steigern Sie mühelos die individuelle Beweglichkeit, die sowohl im Tanz als auch in Alltagsbewegungen wertvoll sind.

Leitung: Karoline Röhr

**15.15-16.15 Uhr**

### Moderner Tanz/ Tanztechnik-System Chladek

Erfahren und Erlernen verschiedener Bewegungsprinzipien. Erkennen von Bewegungsursache und Wirkung. Tanzimprovisation zu einem Thema.

Leitung: Ute Bühler (Tänzerin, Tanzpädagogin, Choreographin)

**16.15-16.45 Uhr**

### Präsentation

der Schülerinnen und Schüler des tanzraumes im Studio

Bildrechte bei Marion Heibing



# kuenstlerhaus43

Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden

Mit orientalischem  
Ausstellungscafé

Ausstellung | Bauchtanz | Workshop

**14.00-17.00 Uhr**

### Café Orient

Beschreibung siehe Seite 11.

**14.00-15.00 Uhr**

### Orientalische Musik und Bauchtanz

Workshop für Anfängerinnen und Anfänger mit NadiYa (Talisa Oriental Dance Company)

Die Ausstellung ist auch am So, 19.9. von 11.00-16.00 Uhr geöffnet.

# Tanzschule Bier

Paulinenstraße 1, 65189 Wiesbaden

## Workshops

**14.15 Uhr Saal 1**

**14.15 Uhr Studio**

### Hip-Hop

Dance 4 Kids 8-10 Jahre

**15.30 Uhr Saal 1**

**15.30 Uhr Studio**

### Break-Dance

Videoclip-Dancing 12-15 Jahre

**16.45 Uhr Saal 1**

**16.45 Uhr Studio**

### Cha-Cha-Cha

Rumba

**18.00 Uhr Saal 1**

**18.00 Uhr Studio**

### Argentinischer Tango

Swing

**20.30 Uhr Saal 1**

**20.30 Uhr Studio**

### Salsa

Discofox

**21.30 Uhr**

Tanzparty im Studio

### Salsa Mea – pasión del ritmo

Salsa Mea steht für alles, was Salsa und besonders das Tanzen für jeden einzelnen bedeutet. So entsteht eine Plattform auf der die Verbindung von Tanz, Musik, Lebensgefühl und Leidenschaft noch stärker wird.



# Christa Zehnder

## Yoga ~ Theater ~ Tanz

Neuer Raum: Herrngartenstraße 17, 65185 Wiesbaden

### Workshops

mit Christa Zehnder, Yogalehrerin

**14.30 - 15.45 Uhr**

#### Sen-Yoga für ältere Menschen

Kann ich auch als älterer Mensch noch mit Yoga beginnen? Ja, Sie können! Es gibt viele einfache Haltungen, die sehr positive gesundheitliche Wirkungen haben. Der Körper hat unglaubliche Regenerationskräfte, die mit Yoga wiederbelebt werden können. Die Muskeln und Bänder werden gedehnt und gekräftigt, Wirbelsäule und Gelenke beweglich, der Kreislauf sanft angeregt und das Gleichgewicht geschult. Die Übungen werden den individuellen körperlichen Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst und können auch auf dem Stuhl ausgeführt werden. Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen, denn Yoga ist für jedes Alter geeignet!

**16.00 - 17.30 Uhr**



#### Yoga für Einsteiger

Lernen Sie den kompetenten und von Krankenkassen anerkannten Hatha-Yoga-Unterricht kennen! Sanfte Körper-, Atem- und Entspannungsübungen, die Anspannungen lösen, den Atem vertiefen und das gesamte Wohlbefinden verbessern. Das bringt Lebensqualität, steigert die Konzentrationsfähigkeit und den Umgang mit Stresssituationen. Die Übungen werden den individuellen Möglichkeiten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer angepasst. Dabei wird Wert auf achtsames Ausführen gelegt.

**19.15 - 20.30 Uhr**



#### Meditation in Bewegung

Ruhig und achtsam ausgeführte Bewegungen, inspiriert von Yogahaltungen, getragen von Musik, lassen eine sich wiederholende Choreografie entstehen. Mit dem Fluss des Atems verbunden, kommt der Geist im meditativen Tanz mehr und mehr zur Ruhe. Den Abschluss bildet die Meditation im Sitzen. Matten und Sitzkissen sind vorhanden.

# Mrs.Sporty Club

## Westend/Mitte

10.00-14.00 Uhr  
Tag der offenen Tür

Schwalbacher Straße 38-42, 65183 Wiesbaden

### Workshops

**14.30-16.00 Uhr**  
und  
**17.00-18.30 Uhr**

#### Einführung in unser Zirkeltraining

mit Step Aerobic-Elementen und mit Schwungstäben  
Bei Vorlage des Kombitickets „Wiesbaden tanzt“ erhält jede Teilnehmerin des Workshops außerdem einen Gutschein über einen Fitness-Check und drei weitere Trainings.

Max.16 Teilnehmerinnen je Workshop.  
Bitte mitbringen:  
Bequeme Sportkleidung,  
Hallenturnschuhe,  
Handtuch

# Mrs.Sporty Club

## Wiesbaden-Dotzheim Westcenter

10.00-14.00 Uhr  
Tag der offenen Tür

Carl-von-Linde-Straße 20, 65197 Wiesbaden

### Workshops

**14.30-16.00 Uhr**  
und  
**17.00-18.30 Uhr**

#### Einführung in unser Zirkeltraining

mit Step Aerobic-Elementen und mit Schwungstäben

Maximal 16 Teilnehmerinnen je Workshop.  
Bitte mitbringen:  
Bequeme Sportkleidung,  
Hallenturnschuhe,  
Handtuch

Bei Vorlage des Kombitickets „Wiesbaden tanzt“ erhält jede Teilnehmerin des Workshops außerdem einen Gutschein über einen Fitness-Check und drei weitere Trainings.

# Tanz-Club Blau-Orange e.V.

Neu: Erich-Ollenhauer-Straße 6-8, 65203 Wiesbaden-Biebrich

Großer Saal

#### Latein-Amerikanische Tänze

für Einsteigerinnen und Einsteiger und Fortgeschrittene

**15.00-16.30 Uhr**

#### Cha-Cha-Cha und Rumba

Es muss nicht immer Grundschrift sein ...

**17.00-18.30 Uhr**

#### Samba – der Powertanz

Lernen Sie Sambawalks, Voltas und Bota Fogos näher kennen! Referentin: Anke Seiler-Maison

Bequeme Kleidung und für die Damen flache Schuhe empfohlen.

Studio

#### Clogging

für Einsteigerinnen und Einsteiger



Clogging ist ein nordamerikanischer Steptanz, der auf verschiedene Musikrichtungen getanzt werden kann. Er erinnert an den bekannten Irish Step und auch sehr an den klassischen Steptanz. Die Stepp-Geräusche entstehen durch feste, an Absatz (Ferse) und Fuß-(Schuh)spitze befestigte Metallplatten und lose darauf genietete Platten. Referentin: Andrea Hannemann

**15.00-15.45 Uhr**  
**16.00-16.30 Uhr**  
**16.45-17.15 Uhr**

- Vorstellung, Einführung, Grundschritte  
- Vertiefen des bis dahin Erlernten, weitere Schritte  
- Weiterführung der Grundlagen des Cloggings, einarbeiten in das Erlernte.

**17.30-18.00 Uhr**

- Vertiefen und zu einem Tanzen zusammen fügen.

# Lucia Rutschmann

## Stockkampfkunst

Wellritzstraße 21 (Zirkusarena, Kinderzentrum Wellritzhof), 65183 Wiesbaden

### Workshop

15.00-16.30 Uhr

#### Schnupper-Workshop für neugierige Menschen

Leitung: Lucia Rutschmann

Stockkampfkunst bezeichnet eine dynamische Verbindung aus Rhythmus, Tanz, Kampf und Spiel. Als Grundlage dient die philippinische Kampfkunst sowie ein erweiterter spielerisch-tänzerischer Umgang mit den Stöcken. Tänzerische Bewegungselemente fließen dabei mit ein und bilden die Verbindung zwischen Kampf, Tanz und Spiel. Die Begegnung entsteht aus dem Moment des Kontakts der Stöcke, die gegeneinander geschlagen werden. Wir erfahren und vertiefen dabei unsere Möglichkeiten zu Klarheit und Vertrauen, zu Direktheit und spielerischem Umgang mit unterschiedlichen Energien. Dabei sind wir schnell, langsam, wild und verspielt, präsent und wach für alles was sich bewegt. Wir üben Schlagabfolgen ein und lernen unterschiedliche Kata kennen. Für Kinder, Jugendliche und Erwachsene gleichermaßen spannend.

# Paula Pontani Company

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

### Workshops

15.00-16.00 Uhr

#### Rhythmische Selbstverteidigung 8-10 Jahre

Eine dynamische Verbindung von Rhythmus und Kampfkunst. Angeboten werden Tipps, Tricks, Selbstverteidigungstechniken und natürlich eine Menge Spaß.

16.00-17.00 Uhr

#### Dance Hip-Hop 8-10 Jahre

Für alle, die Hip-Hop lieben. Hier lernt man zu tanzen wie die Stars auf Viva oder MTV. Mit Spaßgarantie!

17.00-18.00 Uhr

#### Latino-Rhythmus

Anfänger ohne Altersbeschränkung

18.00-19.00 Uhr

#### Boden-Work für Frauen und Männer

Diese Stunde ist geeignet für alle, die Lust nach Dehnung haben. Die Technik von von Martha Gramm wird hier angewendet.

Bitte Bodenmatten  
mitbringen.



# Studio Balance – Raum für Tanz

Henkellstraße 16, 65187 Wiesbaden-Biebrich

### Workshops

15.00-15.45 Uhr

#### Hatha Yoga mit Andrea Urban

Entspannung und Harmonisierung für Körper und Geist bewirken das Ausüben der Asanas des Hatha Yogas. Gleichzeitig verbessert sich dabei die Beweglichkeit und Geschmeidigkeit.

15.45-16.30 Uhr

#### Pilates mit Andrea Urban

Das ideale Körpertraining mit einer wirkungsvollen Mischung aus Tiefenatmung und Stärkung der Tiefenmuskulatur, insbesondere der Körpermitte, das zu einem ausgewogenen Verhältnis zwischen Kraft und Flexibilität führt.

16.30-17.15 Uhr

#### „Orientalische Rückenschule“

mit Beate von Gruenewald

Die tänzerische Variante, gezielt für Rücken und Gelenke etwas zu tun - und das mit Freude und Leichtigkeit!

17.15-18.15 Uhr

#### Orientalischer Tanz Ohne Vorkenntnisse

mit Beate von Gruenewald

Mit einer kleinen Kombination aus einfachen Grundelementen wird behutsam herangeführt, wie es sich anfühlen kann, orientalisches zu tanzen.

18.15-19.15 Uhr

#### Bollywood-Dance

mit Ela Peters (Priya)

Ein farbenfroher und temperamentvoller Tanzstil zu indischer Musik, der mit Elementen aus Hip-Hop und Jazzdance vermischt ist. Die Bewegungen können stolz, sehr kraftvoll und rasant sein und haben teils sogar Sprünge im Repertoire. Ein Versuch lohnt sich!

# Westside Studio

Herrngartenstraße 12, 65185 Wiesbaden

Bitte bequeme  
Kleidung mitbringen.

### Workshops

15.00 Uhr

#### Jazztanz Anfänger

Kursleiter: Peter Lenk

Einblick in die Dynamik und Energie des Jazztanzes. Vermittlung von Grundkenntnissen sowie die Erarbeitung einer Choreografie. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

16.00 Uhr

#### Jazztanz 60 plus

Kursleiter: Peter Lenk

Tänzerisches Aufwärmtraining, Isolationsübungen, Dehnungsübungen, Leichte Schrittkombination.

## Malu – Traumwelt orientalischer Tanz

Friedrich-Naumann-Saal  
Am Schlossplatz 4, 65185 Wiesbaden



### Workshops

15.00-16.00 Uhr

#### Saidi einmal anders

mit Jazira Malu

Folklore aus dem Süden Ägyptens – die Männer tanzen traditionell mit dem Stock, um Stärke und Stolz zu demonstrieren – die Frauen tanzen sowohl mit als auch ohne Stock – diese seltene Variante ist Inhalt des Workshops.

## Tanzatelier Ralf S. – ADTV Tanzschule

Albrecht-Dürer-Straße 4, 65195 Wiesbaden



Thema am Samstag:

Salsa und Swing

für Tanzanfängerinnen und -anfänger

### Workshops

16.00 - 17.15 Uhr

#### Salsa - Cuban Style/Tanztrend

Lernen Sie die ursprüngliche Tanzform der Salsa kennen und machen mit bei einem der Tanzrends der Szene. Auch hier lernen Sie unsere Lernatmosphäre kennen und finden Sie heraus, ob Ihnen Salsa - Cuban Style so richtig Spaß macht. Salsa gehört heutzutage unumstritten zu den heißesten Rhythmen der Welt! Salsa ist der Rhythmus der Karibik, voller Lebensfreude und Leidenschaft. Wer schon immer mal zu wirklich feurigen, lateinamerikanischen Rhythmen tanzen wollte, der sollte Salsa einfach mal ausprobieren - es gibt wohl kaum eine schwungvollere, lebendigere Art, sich mit seinem Tanzpartner zu bewegen.

17.30 - 19.00 Uhr

#### Gesellschaftstanz

90 Minuten echte Lernatmosphäre testen und herausfinden, ob Tanzen das Richtige für Sie ist. Finden Sie heraus, welche Tänze zu ihnen passen. Erhalten Sie neben den ersten Tanzschritten Einblicke in sicheres Führen und Folgen, Musikverständnis und konstruktive Paararbeit. Erfahren Sie, warum diese Dinge so wichtig für das Tanzen sind.

19.15-20.45 Uhr

#### Swing/Tanztrend: Lindy-Hop

Lernen Sie eine der ursprünglichen Tanzformen des Swings kennen. Einfach mitmachen und ausprobieren. Es ist der Tanz, die Musik, die Zeit, der Stil. Lindy-Hop ist ein Tanzstil, der als Vorläufer der Tänze Jive, Boogie-Woogie und des akrobatischen Rock'n'Roll gilt. Entstanden in den 1920ern in New York, populär geworden Mitte der 30er, wiederentdeckt in den 80ern und heute einer der Szene-Tänze, der sich auch in Wiesbaden immer größerer Beliebtheit erfreut.

21.00-0.00 Uhr

#### Swingtanztanzparty mit der Liveband „FunJazztique“

Für alle Jazz- und Swingfans und die, die es noch werden wollen.

Erleben Sie Jazz vom Feinsten. Die 1998 entstandene „Working-band“ FunJazztique ist ein Garant für anspruchsvollen, harmonischen Jazz. Von der gefühlvollen Ballade bis zur stürmischen Up-Tempo-Nummer passt sich dieses Quartett jeder Gelegenheit an, wobei es durch seine stilistische Flexibilität besticht. Ob Sie bereits Swingtänzer sind oder Lindy Hop gerade erst im Schnupperworkshop ausprobiert haben, kommen Sie einfach vorbei und tanzen los. Möge Sie das Swingfieber anstecken.

## Yogaschule Freudenberg

Flamencoschule Jaleo, Blücherstraße 20 – Hinterhaus, 65195 Wiesbaden

### Workshops

16.00-17.15 Uhr

#### Viniyoga

ist keine neue Yogarichtung, sondern eine besondere Art den Yoga anzuwenden.

Mit Ira Simon, Yogalehrerin

asana-mudra-mantra-pranayama

Dieser Workshop bietet eine schöne Möglichkeit, die große Vielfalt des Viniyoga kennen zu lernen: leichte und fordernde Körperbewegungen dynamisch und statisch mit dem Atem verbunden, Sonnen und Feuermudras, Silben klangvoll wiederholt, einfache und anspruchsvollere Atemtechniken! Was kann der Yoga alles bieten? Was bedeutet eine differenzierte Umgehensweise mit dem großen Schatz der Yoga-Tradition? Alle können hier den Yoga auf den verschiedenen Ebenen erfahren und die Resonanzen spüren: im Körper, im Geist und im Atem. Durch die verschiedenen Hilfsmittel (Hocker, Bänkechen und Kissen), können Sie die Übungen an Ihre individuellen Möglichkeiten anpassen.



19.00-20.00 Uhr

#### Meditation mit Licht und Klang

mit Ira Simon, Yogalehrerin BDY

Was ist unsere Sehnsucht, unser Antrieb für Meditation? Wie entsteht Ruhe und Ein-Sicht? Zum Tagesausklang oder zum Start in den Abend wandeln wir auf den Spuren von Patanjali und machen viele, kleine Schritte – vom bewegten Körper, mit tönender Stimme gleiten wir im Sitzen in die Meditation: Silben und Farben sind unsere „Anker“, um immer wieder zu uns zurück zu kehren, wenn die „Affen“(Gedanken) von einem Baum zum anderen springen. Für alle, die an Meditation interessiert sind und Offenheit und Neugier mitbringen!



# Frei-Tanz-Wiesbaden.de

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



## Workshop

**16.00-18.00 Uhr**

### Flying Dance Meditation

ist eine traditionelle dynamische Tanz- und Bewegungsmeditation. Die Bewegungen ähneln den Flugbewegungen eines hawaiianischen Seevogels.

Keine Vorkenntnisse erforderlich.  
Neugier und Offenheit für neue Erfahrungen erwünscht.

Bitte pünktlich kommen!

Kein Einlass während des Workshops.



„Fliegen“ wird zu einer zutiefst berührenden Art der Bewegung, die uns direkt in Kontakt mit unserem wahren Wesenskern bringt. Im Aufbau einer tragenden Energie und in der Verbindung mit Gleichgesinnten erfahren wir Lebensfreude.

Die Klänge hawaiianischer Musik führen uns in eine umfassende Harmonisierung des Körpers – einer Balance, die auf die Seele wirkt. Mit kraftvollen, fließenden Bewegungen können sich blockierte Energien lösen.

Das „Flying“ schafft inneres Gleichgewicht (PONO) und eine tiefe, liebevolle Verbindung mit dem Herzen (ALOHA). Herzlich willkommen!

Leitung: Kirsten Marquardt und Christiane Kirchner,  
Lomi-Practitioners ([www.lomi-frankfurt.de](http://www.lomi-frankfurt.de))

# Tanzschule Weber

Wilhelmstraße 36, 65183 Wiesbaden



## Workshops

**16.00 Uhr**

### Hip-Hop Einsteiger - Coole Moves!

Für Boys & Girls ab 13 Jahren!

**17.00 Uhr**

### Hip-Hop Newstyle

Mittelstufe - Fortgeschrittene  
Für Boys & Girls ab 13 Jahren!

**20.00 Uhr**

### „Dirty Dancing“- Workshop

Lerne die Original-Tanzschritte aus dem Kultfilm!

**21.00 Uhr**

### 80er Jahre Tanzparty

mit Shows und vielen Überraschungen!  
Dauerwelle, Raider, Schulterpolster und ganz viel duftende Musik! Grund genug, um daraus eine Party zu machen! Tanzen Sie mit!

# Tanzschule Shima Arian „house of dance“

Anton-Zeh-Straße 10, 55252 Mainz-Kastel

## Workshops

**16.15-17.00 Uhr**

### Salsa-Lady Styling (Salsa New York-Style)

Eleganz, Charme und Leidenschaft bei der Verfeinerung der Technik für die Lady. Basiselemente der Lateintänze, bessere Körperbewegung, Haltung, Drehungen, Oberkörper-Isolation.

**17.00-18.00 Uhr**

### Rock'n'Roll Beginner für Paare

Wer mag nicht die flotten Rhythmen vergangener Tage? Wer hat nicht schon mal an Petticoat und Elvis-Tolle gedacht? Rock'n'Roll bringt einen ins Schwitzen und macht Spaß.

**18.15-19.15 Uhr**

### Standard/Latein - Hochzeitskurs

Tanzen für „die“ Gelegenheit? Schnuppern, ob es einem liegt, das Tanzbein zu schwingen? Ein Einblick in die klassischen Tänze für Hochzeit, Ball, Betriebsfeier...

**19.20-20.20 Uhr**

### Tango Argentino

Anfängerinnen und Anfänger, auch mit Basiskenntnissen  
Einzigartig und charaktvoll! Ausdruck, Haltung und viel Gefühl. Tango ist Gehen in Umarmung.

**20.30-21.30 Uhr**

### Discofox

Anfängerinnen und Anfänger, auch mit Basiskenntnissen  
Der Klassiker für alle Gelegenheiten – leicht zu erlernen, unendlich zu variieren und zu verfeinern – damit sind Sie für jedes Ereignis gerüstet.

**ab 21.30 Uhr**

### Ü-30-Party

Discofox-Party mit der besten Musik aller Zeiten und dem Besten aus den Charts.

Tolle Atmosphäre auf hohem Niveau genießen.  
Auf unserer großen Tanzfläche einen Abend mit Spaß, Bewegung und mitreißender Musik erleben.  
Spaßfaktor garantiert!

# Kuntry Kuzins Square Dance Club e.V.

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

## Workshops

**17.00-18.30 Uhr  
und  
18.30-20.00 Uhr**

### Square Dance

Beide Schnupperstunden sind auch für Anfängerinnen und Anfänger geeignet. Hier erlernen Sie die ersten von 68 Figuren. Nicht nur für Paare, auch Einzelpersonen sind herzlich willkommen.

## Workshop

16.30-18.00 Uhr

### „Im Körper eine Heimat finden“

Tanztherapeutische Selbsterfahrung für Frauen

Mit den „Heilenden Kräften im Tanz“ in liebevollen Kontakt mit dem eigenen Körper kommen. Öffne Deine Schatzkiste, spüre die Fülle und Leichtigkeit und feiere Deine Schönheit! Den eigenen Bewegungsimpulsen folgen, sich anbinden an die eigenen Kraftquellen und vertrauensvoll den ureigenen Tanz daraus entstehen lassen. In tiefer Verbundenheit mit sich – eingebunden in der Gruppe – deine Energie ins Fließen bringen und lustvoll Deine Lebendigkeit tanzen.

Leitung: Claudia Gräff, Tanzpädagogin HKIT, Tanz- und Körpertherapeutin

## Om Shiva Yoga Zentrum

Moritzstraße 45 (Mittelbau), 65185 Wiesbaden

## Workshop

17.30-19.00 Uhr

### Bewegt und entspannt mit Yoga

Hatha-Yoga-Techniken steigern Beweglichkeit und Kraft, aber sie helfen auch, innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu entwickeln.

Bitte bequeme Kleidung/  
Socken mitbringen

## Rock'n'Roll Zentrum Wiesbaden e.V.

Hebbelschule, Raabestraße 2, 65187 Wiesbaden

## Workshops

17.30-18.30 Uhr

### Rock'n'Roll (Erwachsene)

Deutsche- 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 (Erwachsene)

Tanzen wie in den 50er und 60er Jahren zu den Klängen von Bill Haley und seinen Enkeln.



19.45-0.30 Uhr

### das ist mein Tanz, dein Tanz: unser Tanz! Frei-Tanz

Seit Menschengedenken ist Tanz Ritual, heilende Quelle, Selbstaussdruck und eine schöne Gemeinschaftserfahrung. Frei von Vorgaben gibt es bei Frei-Tanz für alle zwischen ca. 25 und über 65 ein weites Erfahrungsfeld. Hier tanzt jede/r wie er möchte, alleine, als Paar oder in der Gruppe, und gerade die, die lange nicht mehr getanzt haben, fühlen sich meist besonders wohl. Wer will, kann das Erleben durch ehrenamtliche Hilfe mitgestalten. Der angeleitete AuftAKT und der Schlusskreis, in dem alles in Ruhe ausklingt, bilden den Rahmen, in dem sich leicht eine Atmosphäre des Miteinanders entfaltet.

20.00-20.45 Uhr

AuftAKT

Im AuftAKT mit **Geraldine Bressel** geht es um das Ankommen bei sich, das In-Kontakt-Kommen mit den anderen und der Musik. Danach beginnt der Tanz.

Wir tanzen parallel in zwei Räumen!

Frei-Tanz

20.45-22.30 Uhr

22.30-0.15 Uhr

Die Musik im großen Raum:

**DJ CarloM:** klassischer rockiger Frei-Tanz Mix  
**DJ CarstenM:** aktuelle Hits & (nu)rockige, groovige, jazzy, Disco & Trance Sounds und World Beats. Abseits der üblichen Ü-30plus-Klassiker

21.15-0.15 Uhr

Tanz-Dich-Selbst  
(Konzertstudio der  
Wiesbadener Musik- &  
Kunstschule e.V.)

Der musikalische Gegenpol zum großen Saal:  
**Tanz-Dich-Selbst**

Meditativ, Trance, jazzig angehaucht, Ethno und auch Klassik. Musik, die es sonst zum Tanz wohl nirgends 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.

0.15 Uhr

Ausklang

Schlusskreis

Die nächsten Frei-Tänze:  
20.11., 11.12. & mehr in 2011  
**wiesbaden-tanzt-frei-tanz.de**  
**Isabelle Fritzsche,**  
**Klaus Niemann und Team**



# Malu – Traumwelt orientalischer Tanz

Friedrich-Naumann-Saal, Am Schlossplatz 4, 65185 Wiesbaden

## Tanzshow

19.30 Uhr

### „Pure Egypt“

Ägypten ist die Wiege des orientalischen Tanzes. Musik und Tanz ziehen sich in ihrer Vielfalt durch alle Bevölkerungsschichten Ägyptens. Das Repertoire umfasst dabei mehr, als der bei uns bekannte Bauchtanz. Erleben Sie erdige Folklore, den Reiz der Phantasie und den Glanz und Glamour des klassischen Raks Sharki.

Jazira Malu and friends präsentieren „Pure Egypt“



# Fiddle & Feet School of Dancing

Studio des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden  
Christian-Zais-Straße 3, 65185 Wiesbaden

19.30 Uhr

### Stringing the Taps Together

Steptänzerin **Natalie Westerdale** stellt ihr neues Programm vor: jazziger, fetziger und innovativer als bisher und perkussiv wie der Herzschlag selbst. Auch das neue Programm ist ein musikalischer und steptänzerischer Streifzug quer über den Globus: Zu den Zwischenstops in den USA, Kanada, Irland und Schottland kommt mit dem Gypsy Jazz nun auch noch ein kurzer Halt in Paris dazu.

Musikalisch begleitet wird sie dabei von:

**Edward Westerdale** (fiddle),  
**Craig Herbertson** (vocals & guitar),  
**Ekhart Topp** (guitar, banjo, vocals),  
und **Bernadette Mullane** (fiddle & piano).



# thalhaus e.V.

Nerotal 18, 65193 Wiesbaden

20.00 Uhr

### Klezmer Tanznacht mit „A Tickle in the Heart“

Klezmer tanzen lernen mit Live-Band

Ein großer Teil der Klezmer-Musik ist Tanzmusik. Angetrieben von den Rhythmen von Schlagzeug und Gitarre und getragen von unverwechselbarem Klarinettenspiel ist das Tanzen zur Musik von „A Tickle in the Heart“ ein besonderes Erlebnis, das das thalhaus-Publikum vor Jahren schon einmal haben durfte.

Jetzt konnten wir die Band dank der Unterstützung des Kulturamtes wieder verpflichten und so wird der erfahrene **Andreas Schmitges** zu den Klängen seiner Musiker-Kollegen **Bernd Spehl** und **Thomas Fritze** die Tanzwilligen humorvoll und verständlich anleiten. Er ist der derzeit wohl gefragteste Klezmer-Tanzmeister Europas, der bei Klezmer-Festivals in London, New York, Paris, Stockholm, Kiew und Odessa und bei vielen Hochzeiten und Bar/Bat Mitzvahs unzählige Tanz-Sessions geleitet hat. In kürzester Zeit bringt er Allen die „jiddische Haltung“ sowie die richtigen Schritte bei: eyns, tsvey, dray....!



# Caligari FilmBühne

Marktplatz 9 (hinter der Marktkirche), 65183 Wiesbaden

Sa, 18.9., 20.00 Uhr

## BAILA! KUBA TANZT

D 2008, 55 Min.

FSK: ungeprüft

Regie: Jens Wohrab

Kamera: Jochen Beckmann

Produktion:

Christian Sommer

und Gerd Eberwein

Schon lange ist der Maler Christian Sommer besonders fasziniert von den Menschen auf Kuba, die er in vielen Straßen- und Tanzszenen festgehalten hat. Aus dieser Faszination heraus entstand die Idee zum Film BAILA! KUBA TANZT. Entstanden ist ein Film über die verschiedenen Facetten des Tanzes auf Kuba: die klassischen spanischen Einflüsse, die afrokubanischen Wurzeln vermischt mit der einzigartigen lateinamerikanischen Mentalität.

Auf der Suche nach Motiven abseits der gängigen Klischees wurde Christian Sommer vor einiger Zeit im „Gran Teatro“, dem Staatstheater von Havanna fündig. Er lernte die Primaballerina Irene Rodriguez kennen und malte sie in mehreren Variationen. Flamenco und klassisches spanisches Ballett auf Kuba? Das war auch für Christian Sommer überraschend und ein ganz neuer Aspekt abseits der „Tropicana“-Motive der Reisekataloge. [www.cuba-baila-thefilm.com](http://www.cuba-baila-thefilm.com)

**Zu Gast: Christian Sommer**



FILMBÜHNE  
**CALIGARI**

Eintritt: 5,50 Euro, ermäßigt 4,50 Euro

Kartenvorverkauf im Kino:  
täglich von 17.00–20.30 Uhr  
oder

Touristinformation Marktplatz 1  
(Mo–Fr 10–18 Uhr, Sa 10–15 Uhr,  
So 11–15 Uhr)

Das Kombiticket „Wiesbaden  
tanzt“ ist hier nicht gültig!

## Hier wird

# getanzt!

### Teilnehmende Einrichtungen:

(Die teilnehmenden Einrichtungen sind für ihre Eigendarstellung selbst verantwortlich.)

#### ActivSports MI Wiesbaden GmbH

Fitness... the easy Way, das Credo von ActivSports Wiesbaden in der Moritzstraße im Herzen der Stadt, verspricht ihnen auf einfachem Weg, fachgerecht, mit Spass und guter Laune, Sie bei ihren Wünschen und Zielen zu begleiten. Ein abwechslungsreiches Kraft- und Gerätetraining, vielseitiges Kursprogramm in einem großzügigen Kursraum, modernen Saunen, Solarium, geräumigen Umkleiden und Duschen. Kurzum alles, was zu einem modernen Fitness- und Gesundheitsstudio für Sie dazu gehört.

ActivSports MI Wiesbaden GmbH, Moritzstraße 5, 65185 Wiesbaden

Tel. 0611/37 82 21, E-Mail: [Alex-fit@web.de](mailto:Alex-fit@web.de), [www.activ-fitness-deutschland.de](http://www.activ-fitness-deutschland.de)

#### Angelikas Ballettwelt

Mit 10 Jahren die Ausbildung an der Moskauer Bolschoi Akademie begonnen. Nach meiner Ausbildung war ich viele Jahre als Solistin an unterschiedlichen Theatern in Deutschland und Österreich tätig, davon alleine mehr als 12 Jahre am Hessischen Staatstheater Wiesbaden unter der Leitung von Ben van Cauwenbergh.

Weiterhin bin ich seit vielen Jahren Privatdozentin an der Hochschule für Musik und darstellende Kunst in Frankfurt/Main. Besonders wichtig ist mir ein hohes Lehrniveau in meiner Ballettschule und die Fokussierung auf eine klassische Ausbildung.

Sommerstraße 7/7a, 65197 Wiesbaden

Tel. 0611/360 90 88, Mobil 0174/814 07 66

E-Mail: [Angelika.Topp@ballettwelt.de](mailto:Angelika.Topp@ballettwelt.de), [www.ballettwelt.de](http://www.ballettwelt.de)

#### Ballett Akademie Wiesbaden

Die Ballett Akademie Wiesbaden bietet methodisch aufgebauten Ballettunterricht für Kinder ab drei Jahren, für Jugendliche und für Erwachsene. Der Schwerpunkt des Unterrichts liegt im klassischen Tanz. Ergänzt wird das klassische Training durch Folkloretanz, Bodentraining, Improvisation und rhythmische Übungen. Künstlerische und pädagogische Leitung erfolgt durch die ehemalige Solistin am Wiesbadener Ballett, Dipl.-Ballettpädagogin Paige Perry.

Hohenstauffenstraße 10, 65187 Wiesbaden

Tel. 0611/3 60 76 76, Mobil 0163/14 85 507

E-Mail: [paige-perry@arcor.de](mailto:paige-perry@arcor.de), [www.ballettschule-wiesbaden.de](http://www.ballettschule-wiesbaden.de)

#### Ballettstudio Taglioni

Virginia Markwick-Azzam wurde in Brighton, England, geboren. Bereits mit drei Jahren hat sie mit klassischem Ballett und Steptanz begonnen. Mit 16 Jahren hat sie in London ihre tänzerische Ausbildung an der Royal Ballet School begonnen, um ihr Teachers Diplom (Diplom-Pädagogin) zu erwerben. Nach ihrer Ausbildung wurde sie für das Theater im Revier/Gelsenkirchen als Tänzerin engagiert. Danach arbeitete sie zwei Jahre in England. Wieder in Deutschland, erhielt sie einen Vertrag am Hessischen Staatstheater Wiesbaden. Neben ihrer Tätigkeit als Tänzerin choreographierte sie eine große Zahl von Steppnummern für das Hessische Staatstheater Wiesbaden. Am Ende ihrer Bühnenkarriere eröffnete sie eine eigene Ballettschule

- das Ballettstudio Taglioni in Wiesbaden. Dort wird klassisches Ballett unterrichtet und Stepptanz für Kinder ab 3 Jahren und für Erwachsene nach dem System der Royal Academy of Dance. Über 20 Jahre Tanz am Geisberg! Qualifikationen: - Zertifizierte Ausbildung und Prüfungen nach dem Lehrplan der Royal Academy of Dance (Pre-Primary bis Advanced) - Stepptanz (Imperial Society of Teachers of Dancing) Kurse: Ballett für alle im Alter 3-103 Jahren, Stepptanz ab 5 Jahren, Irischer Stepptanz ab 9 Jahren, Riverdance-Kurse - Irischer Stepptanz für Fortgeschrittene, Bodenarbeit mit Jazz-Tanz, Workshops (Kinder-Capoeira, Hip-Hop, Samba).

Geisbergstraße 3, 65193 Wiesbaden

Tel. 0611/59 74 34, E-Mail: v.markwick@web.de

## Bundesverband Seniorentanz e.V., Arbeitskreis Wiesbaden

Der Bundesverband Seniorentanz e.V. wurde 1977 in Deutschland gegründet. Inzwischen treffen sich mehrere Hunderttausend Menschen regelmäßig in Tanzkreisen, um in fröhlicher Geselligkeit geistig und körperlich beweglich zu bleiben. Auch in Wiesbaden gibt es seit 1978 Tanzkreise. Geselliges Tanzen ermöglicht Damen und Herren ab 50 fröhliches Beisammensein, Jüngere kommen immer mehr dazu, weil es Spaß macht. Geselliges Tanzen hat viele Quellen, wie z.B. Volkstänze, Gesellschaftstänze, alte und neue Tanzformen aus aller Welt. Jede(r) kann mitmachen ... und jede(r) kann allein kommen, da in der Gruppe ohne feste Partner getanzt wird.

Von-Bergmann-Straße 4, 65191 Wiesbaden, Inge Penschow, Tel. 0611/56 79 79

E-Mail: Inge.Penschow@t-online.de, www.seniorentanz.de

## Christa Zehnder Yoga ~ Theater ~ Tanz

Jetzt in eigenen schönen Räumen mitten in der Stadt!!!

Christa Zehnder ist SchauspielerIn, RegisseurIn, Referentin und YogalehrerIn.

Seit 16 Jahren bietet sie in Wiesbaden von Krankenkassen anerkannte Yoga-Kurse auf dem Hintergrund einer fundierten Ausbildung an. Ihr Unterrichtsstil zeichnet sich aus durch Kompetenz, Einfühlbarkeit, Kreativität und großem Fachwissen.

Als „Ihre persönliche YogalehrerIn“ begleitet sie mit Erfahrung und Professionalität im Yoga-Einzelcoaching Menschen in beruflichen und privaten Herausforderungen, stellt persönliche Programme zusammen und unterstützt Führungskräfte in ihrem Potenzial. Neu im Angebot ist Sen-Yoga für ältere Menschen oder Menschen mit Einschränkungen. Themen wie Meditation und Entspannung, Mudras, Yoga und Klang, Yoga in den Wechseljahren usw. finden in Tagesworkshops ihren Platz. Seit vielen Jahren leitet sie Fachfortbildungen für Yogalehrer/innen. Als SchauspielerIn kreiert sie Lesungen mit Live-Musik, hat als RegisseurIn und Choreografin den zweitgrößten Circus der Schweiz inszeniert und entwirft Choreografien für Chöre und Musicals. In der Verbindung ihrer künstlerischen Ader und der Begeisterung für Yoga hat Christa Zehnder eine kreative Form mit Yoga zu arbeiten entwickelt. Daraus sind die Performance „Schneckenzeit“ und die „Yoga Kreativ“-Workshops entstanden, die unterdessen bundesweit und über die Grenzen hinaus gefragt sind.

Neu: Herrngartenstraße 17, 65185 Wiesbaden, Tel./Fax. 0611/447 87 72

E-Mail: christa@yoga-wiesbaden.de, www.yoga-wiesbaden.de

## Eduardo Laino

Eduardo Laino ist Choreograph, Tänzer, Schauspieler, Tanzlehrer und Trainer für Tanz-Fitness. Er begann seine Laufbahn in Brasilien, wo er in klassischem Ballett, Modern Dance, Jazz Dance sowie brasilianischen und lateinamerikanischen Folkloretänzen ausgebildet wurde. Später ging er mit renommierten Tanz-Kompanien in Südamerika und Japan auf Tournee. Außerdem arbeitete er mehrere Jahre für das brasilianische Fernsehen, hatte Auftritte im japanischen Fernsehen und arbeitete in Hongkong für das chinesische Fernsehen. Seit 1989 lebt er in Deutschland und ist als Pädagoge im Bereich der darstellenden Kunst tätig. Er führt nicht nur indischen Tanz auf der Bühne auf, sondern präsentiert auch latein-amerikanische und brasilianische Tänze, Jazz-Tanz, Afro-Tanz, Video-Clip-Dance (Hip-Hop), Bollywood-Tanz und ist als Trainer für Tanz-Fitness tätig. Eduardo Laino gründete 2001 die Agentur für Interkulturelles Engagement in Wiesbaden. Seitdem ist er im Bereich Kunst- und Kultur-Management tätig und gestaltet Veranstaltungen künstlerisch vielseitig, aber auch technisch und organisatorisch versiert.

Dotzheimer Straße 25, 65185 Wiesbaden

Tel. 0611/308 17 61, E-Mail: mail@laino.de, www.laino.de

## Fiddle & Feet School of Dancing

Das Studio für Stepptanz! In der Winkeler Straße 6 stept der Bär: Die Fiddle & Feet School of Dancing hat sich voll und ganz dem Stepptanz verschrieben. Die beiden Dozentinnen, Tanja Cibulski und Natalie Westerdale, unterrichten hier (fast) alle Spielarten des Schlagzeugs mit den Füßen: Vom klassischen amerikanischen Jazz Tap bis zum modernen Funky Tap, vom traditionellen Irish Step und Céilí Dancing bis hin zu Showacts à la Riverdance, vom frechen Flatfooting bis zum fetzigen Cape Breton Stepdancing – hier wird gesteppt, was der Boden hergibt. Neben den regulären Kursen gibt es Céilí-Abende mit irischen Partytänzen (auch für Fußgänger), Specials zu bestimmten Themen sowie Workshops mit Top-Dozenten: Wir werden Ihnen schon Beine machen...

Winkeler Straße 6, 65197 Wiesbaden

Tel./Fax. 0611/44 35 44, www.fiddle-and-feet.de, E-Mail: Natalie@fiddle-and-feet.de

## Fitness First - Making the world a fitter place

Die weltweite Nummer Eins - „Ihr Partner in Sachen Fitness“

Egal was Sie vorhaben: Fitness First macht Sie fit dafür! Fitness liegt im Trend. Über sechs Millionen Menschen in Deutschland sind Mitglied in einem Fitness-Center. Fitness First Germany GmbH (ehemals Fitness Company) hat vor rund zwanzig Jahren als einer der ersten Anbieter diesen Trend erkannt. Weg vom unzeitgemäßen Bild der „Muckibude“ entwickelte das Unternehmen Anfang der 90er Jahre ein Clubkonzept, das die Bedürfnisse nach mehr Bewegung und Spaß am Sport befriedigt.

Bahnhofplatz 3, 65189 Wiesbaden

Tel. 0611/34 10 6 00, Fax 0611/34 10 6 29

E-Mail: cgm.wiesbaden1@club.fitnessfirst.de, www.fitnessfirst.de

## Flamencoschule Jaleo

Flamenco ist ein Tanz voller Temperament und Emotionen, geprägt von Stolz und Selbstbewusstsein. Dafür können Sie sich begeistern? Dann entdecken Sie die beeindruckende Musik, die besonderen Rhythmen und den leidenschaftlichen Ausdruck für sich, indem Sie diesen südländischen Tanz mit seinen zahlreichen Facetten selbst erlernen. Überschwängliche Lebensfreude, tiefste Trauer – der ganzen emotionale Vielfalt können Sie im Flamenco nachspüren und im Tanz darstellen. Der Tanz verbindet alles: Stolz, Eleganz und Kraft, und so stärken Sie Ihre Haltung, lernen fließende, geschmeidige Bewegungen und können bei der anspruchsvollen Fußtechnik mal so richtig „Dampf ablassen“. Eine Vorbildung ist nicht notwendig. Jaleo bietet Kurse für alle Schwierigkeitsgrade. Sie sind auch nicht auf einen Tanzpartner oder eine Tanzpartnerin angewiesen. Die Begleitung vieler Kurse mit Live-Gitarrenmusik ist ein stimmungsvolles Highlight und macht den Tanzkurs zum besonderen Erlebnis. Zum Programm der Flamencoschule gehören auch die geselligen Sevillanas-Kurse, Unterricht für Kastagnetten und Cajón sowie der Tanz mit Kastagnetten. Regelmäßige Veranstaltungen runden das Angebot ab und machen das südländische Flair erlebbar. Wenn Sie also Bewegung, Musik, Spaß und gute Laune fernab vom Alltäglichen suchen, sind sie bei Jaleo genau richtig!

Neu ab August 2010: Tango Argentino, Ballett, Zeitgenössischer Tanz und Yoga für Tänzer mit Carla Pulvermacher aus Argentinien.

Blücherstraße 20, 65195 Wiesbaden

Tel. 0611/71 22 59, E-Mail: gaby.herzog@t-online.de, www.flamenco-jaleo.de

## frauen museum wiesbaden

Seit über 25 Jahren bereichert das preisgekrönte, interdisziplinär arbeitende frauen museum wiesbaden die Kulturszene der Landeshauptstadt Wiesbaden und macht die Leistungen von Frauen in Geschichte, Gesellschaft, Wissenschaft und Kultur sichtbar. Die Besucherinnen und Besucher erwarten sinnliche Ausstellungserlebnisse und spannende Auseinandersetzungen mit aktuellen wie historischen, internationalen wie regionalen, wirtschaftlichen wie soziokulturellen Positionen. Neben den wechselnden Ausstellungen sind in der Dauerausstellung ausgewählte Exponate der Sammlung des frauen museum wiesbaden zu sehen.

Wörthstraße 5, 65185 Wiesbaden

Tel. 0611/308 17 63, E-Mail: info@frauenmuseum-wiesbaden.de,

www.frauenmuseum-wiesbaden.de

## Frei-Tanz-Wiesbaden.de

Frei-Tanz ist aus der eigenen Tanzlust entstanden und steht für:

Hier kann ich mich entfalten, mich frei tanzen, leicht werden, meinen Tanz tanzen mit allem was in mir ist, den kleinen Bewegungen, den eckigen, den fliegenden oder auch der (fast)Bewegungslosigkeit. Keinem Muster muss ich folgen, frei für mich selbst, frei in allen Dimensionen des Raumes, mit einem oder mehreren Partnern. Ohne Vorgabe entwickelt sich was will, darin steckt meine ganze Hingabe. Meine Freiheit, die im Kontakt mit den anderen immer neue, besondere Ausprägung erfährt, wo möglich ist, was der Kopf nicht denken kann und alle Tänze(r) zusammenfinden. Dies gilt in ganz besonderem Maße für unsere neue Reihe Tanz-Dich-Selbst. Frei-Tanz ist ein Projekt aus der Gemeinschaft für die Gemeinschaft und ist nicht kommerziell orientiert. Wir suchen weitere Mitgestalter für den 20.11., 11.12. und weitere Termine. Veranstaltungsort in Wiesbaden: Kulturforum, Friedrichstraße 16 und in Mainz: Haus der Jugend, Mitternachtsgasse 8, Mainz-tanzt-Frei-Tanz.de  
**Klaus Niemann & Isabelle Fritzsche, Tel. 0611/186 05 41 und 0171/830 75 74**  
E-Mail: [info@frei-tanz-wiesbaden.de](mailto:info@frei-tanz-wiesbaden.de), [www.frei-tanz-wiesbaden.de](http://www.frei-tanz-wiesbaden.de)

## Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Ob Musiktheater, Schauspiel, Ballett oder Konzert, Junges Staatstheater, musiktheater-werkstatt oder jugend-club-theater – das Hessische Staatstheater Wiesbaden (Intendant: Dr. Manfred Beilharz) bietet mit seinen mehr als 30 Premieren pro Spielzeit und täglich bis zu vier Vorstellungen ein breit gefächertes Kulturleben in der Region. Der Spielplan 2010/2011 wird außerdem bereichert durch die Internationalen Maifestspiele, durch „Gilgamesch – Eine Stadt macht Musiktheater“, das Sonderkonzert „Junge Talente“, die Instrumentenworkshops für Kinder, die Aktionen des Jugendreferats, die regelmäßigen „tanzXtra“ u.v.m.

**Christian-Zais-Straße 3, 65189 Wiesbaden**

Tel. 0611/132 325 (Kartenvorverkauf), [www.staatstheater-wiesbaden.de](http://www.staatstheater-wiesbaden.de)

## Isabelle Fritzsche Dipl. Psychologin

Tanz-, Bewegung-, Erfahrung und Therapie. Isabelle Fritzsche ist seit über 20 Jahren als Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin in Mainz und Wiesbaden tätig. Ihr breites Angebotsspektrum umfasst sowohl die Arbeit mit Einzelnen und mit Paaren in therapeutischen Kontexten, sowie mit Teams und Organisationen in Coaching, Konfliktberatungs- und Change-Management-Fragen. Dabei arbeitet sie integrativ mit unterschiedlichen Methoden. 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.

Tel. 06131/57 16 31, E-Mail: [info@isa-fritzsche.de](mailto:info@isa-fritzsche.de), [www.isabelle-fritzsche.de](http://www.isabelle-fritzsche.de)

## kuenstlerhaus43

Das ganze Haus ist eine Bühne und Sie sind mitten drin: Das kuenstlerhaus43 bietet Räume für spartenübergreifende Projekte und Aufführungen von darstellenden und bildenden Künstlerinnen und Künstlern. Es wird seit fünf Jahren von dem Schauspieler, Autor, Regisseur und Clown-Arzt Wolfgang Vielsack und der Dipl. Medienwirtin Susanne Müller geführt. Das freie Ensemble des kuenstlerhaus43 arbeitet mit unterschiedlichsten Gästen: Schauspielern, wie Musikern und darstellenden Künstlern. Ziel ist es, ein ums andere Mal, mit den unterschiedlichsten Mitteln der Kunst Geschichten sinnlich erlebbar zu machen. Dreidimensionales Theater: Der Zuschauer und der bespielte Raum sind immer Teil der Inszenierungen nicht nur stummer Betrachter. Siehe auch Stadtsalon und Dr. mad. Clown e.V. sowie K.i.B. (Kultur im Bergkirchenviertel) e.V.. Workshop, Aufführungen und Ausstellungen finden Sie auf unserer Homepage.

**Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden**

Tel. 0611/172 45 96, E-Mail: [office@kuenstlerhaus43.de](mailto:office@kuenstlerhaus43.de), [www.kuenstlerhaus43.de](http://www.kuenstlerhaus43.de)

## Kuntry Kuzins Square Dance Club e.V.

Gegründet wurde der Kuntry Kuzins Square Dance Club im Jahr 1955 und hat in diesem Jahr sein Jubiläum im Rahmen einer großen Veranstaltung mit ca. 200 Gästen gefeiert. Er ist damit einer der ältesten Clubs in Europa. Seit seiner Gründung ist der Verein in Wiesbaden beheimatet. Aus dem ursprünglich rein amerikanischen Club hat sich im Laufe der Jahre ein für alle offener Club entwickelt, in dem heute nur noch gelegentlich Amerikaner tanzen. Mit einem Stamm von etwa 100 Mitgliedern gehören die Kuntry Kuzins zu den größten Clubs dieser Art in Deutschland. Selbstverständlich sind zu unseren Clubabenden (mittwochs ab 20 Uhr im Bürgersaal der Galatea-Anlage in Wiesbaden-Biebrich) Interessierte, auch nicht tanzende Gäste herzlich willkommen!

**Christoph Emmel, Rathausstraße 36, 65203 Wiesbaden**

Tel. 0611/987 75 84 oder Mobil 0179/810 46 74

E-Mail: [president@kuntrykuzins.de](mailto:president@kuntrykuzins.de), [www.kuntrykuzins.de](http://www.kuntrykuzins.de)

## Lalit Tanzstudio

Das Lalit Tanzstudio bietet ein vielfältiges Tanzprogramm für alle Altersstufen an. Die Kleinsten beginnen bei uns mit Tanzfrüherziehung. Dies beinhaltet ein speziell von Lalit entwickeltes pädagogisches Konzept, das den Kindern einen spielerischen Weg eröffnet, hin zu Ballett und Jazztanz. Kinder ab sieben Jahren können bei uns Klassisches Ballett oder Kids Dance belegen. Wir haben viele tanzbegeisterte Kinder, die in beiden Tanzrichtungen bei uns ausgebildet werden und sich dadurch für ihre weitere Tanzentwicklung eine solide Basis schaffen. Jugendliche und Erwachsene können aus einem breiten Spektrum von Tanzstilen wählen. Dazu zählen u.a. Jazz Dance New Style, Lyrical Jazz Group Performance, Klassisches Ballett (Anfänger, Mittelstufe, Fortgeschrittene). Das Tanzstudio existiert seit 1981. Unsere Tanzlehrerinnen und -lehrer sind Profis, die den Unterricht so gestalten, dass sich Spaß und tänzerischer Fortschritt miteinander verbinden.

**Schwalbacher Straße 36, 65185 Wiesbaden**

Tel. 0611/52 32 55, E-Mail: [lalit-tanzstudio@gmx.de](mailto:lalit-tanzstudio@gmx.de), [www.lalit-tanzstudio.de](http://www.lalit-tanzstudio.de)

## Lucia Rutschmann

**Stock-Kampf-Kunst – Innere Ruhe – Lebendige Bewegung**

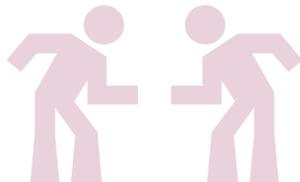
Sozialwirtin mit dem Schwerpunkt Öffentlichkeitsarbeit und Fundraising, Trainerin in Stockkampf-Kunst, Qi Gong und ganzheitlicher Körperarbeit, systemische Beraterin (SG) - interessiert an der Verbindung von Kampfkunst, Körperarbeit und systemischen Sichtweisen. Die Arbeit mit Elementen aus der Stock-Kampf-Kunst bietet ein faszinierendes Lern- und Erfahrungsfeld zur Koordination von Bewegung, Wahrnehmung und Kommunikation. Die Begegnung entsteht aus dem Moment des Kontakts der Stöcke, die gegeneinander geschlagen werden. Wir erfahren und vertiefen dabei unsere Möglichkeiten zu Klarheit und Vertrauen, zu Direktheit und spielerischem Umgang mit unterschiedlichen Energien. Wir lernen aufeinander zu „hören“ in dem die Stöcke sich treffen, trainieren die Aufmerksamkeit und Konzentration und aktivieren unsere unterschiedlichen Wahrnehmungskanäle. Wichtig ist mir neben dem Erlernen der Technik die eigene Kraft als Ressource zu erleben, die Präsenz zu fördern und den Blickwinkel zu erweitern. Für mich ist Stock-Kampf-Kunst eine Methode, ins Stocken getratene Prozesse wieder in Fluss zu bringen.

**Bierstadter Straße 17 A, 65189 Wiesbaden**

Tel. 0611/172 71 27, E-Mail: [lucia.rutschmann@web.de](mailto:lucia.rutschmann@web.de)

## Malu – Traumwelt orientalischer Tanz

Orientalischer Tanz ist Wohlfühlprogramm für Körper und Seele. Jazira Malu – Tanzpädagogin Oriental Dance Art – unterrichtet seit 12 Jahren im Rhein-Main-Gebiet und über seine Grenzen hinaus orientalischen Tanz von den ersten Schritten bis hin zur Auftrittsstufe. Zum Studio-Angebot gehören Kurse für Kinder, Jugendliche und Erwachsene ebenso wie Bauchtanz für Schwangere. Aber auch besondere Stilarten wie Tänze mit verschiedenen Requisiten (Säbel, Leuchter, Stock und Zimbeln), American Tribal Style Dance und Tribal Fusion sowie Bollywood. Auftritte bei verschiedenen Veranstaltungen sowie eigene, abendfüllende Showproduktionen gehören ebenfalls zum Arbeitsbereich von Jazira Malu und ihrem Team. Anfang des Jahres 2009 haben wir unseren Stammsitz nach Niedernhausen verlegt, aber dabei Wiesbaden nicht den Rücken gekehrt. Nach wie vor bieten wir unser gesamtes Unterrichtsprogramm auch in Wiesbaden in zwei verschiedenen Einrichtungen an –



Frauengesundheitszentrum Sirona, Schiersteiner Straße 21 und Tanzstudio Dance Line, Luisenstraße 35.

Schöne Aussicht 6, 65527 Niedernhausen

Tel. 06127/705 90 39, E-Mail: [info@malu-tanz.de](mailto:info@malu-tanz.de), [www.malu-tanz.de](http://www.malu-tanz.de)

## Mrs.Sporty Wiesbaden

Wiesbaden Mitte und Wiesbaden-Dotzheim

Mrs.Sporty ist immer ein Ort an dem die Sonne scheint! Wir motivieren Frauen zu zeigen, welche Kraft und Freude in ihnen steckt! Wir begleiten unsere Mitglieder mit einem 30-minütigen, effektiven, abwechslungsreichen Muskelaufbau- und Herzkreislauftraining, mit viel Lachen und Musik, Ziele zu erreichen und etwas Gutes für sich zu tun! In unserem persönlichen Sportclub kennen wir unsere Mitglieder und es gibt regelmäßig Anlässe, eine gute Zeit miteinander zu verbringen.

Mrs.Sporty Club Wiesbaden Westend/Mitte

Schwalbacher Straße 38-42, 65183 Wiesbaden

Tel. 0611/9 88 29 13, E-Mail: [club75.mrssporty.de](mailto:club75.mrssporty.de), [www.mrssporty.de/club75](http://www.mrssporty.de/club75)

Mrs.Sporty Club Wiesbaden-Dotzheim im Westcenter

Carl-von-Linde-Straße 20, 65197 Wiesbaden

Tel. 0611/98 75 24 31, [www.mrssporty.de/club419](http://www.mrssporty.de/club419)

## MUTAND

Carlos Mutlitz, Jahrgang 1959, Musiker. Dorothea Andres, Jahrgang 1960, Tänzerin, Choreografin, in der Tanzszene im Bereich Performance seit 10 Jahren vertreten mit CAD+, Bewegungsimprovisation. Seit 2007 Regie und Konzeptionierung verschiedener Projekte in Zusammenarbeit mit Musiker Carlos Mutlitz als MUTAND.

Experimentelles, Prozess orientiertes Arbeiten bildet die Grundlage der Produktionen. Für jedes neue Stück versuchen wir, uns neuen Herausforderungen und Fragen zu stellen und neue Versuchsanordnungen räumlich und thematisch zu gestalten.

Dorothea Andres, Martinthaler Straße 11, 65345 Raunthal

Tel. 06123/75297, E-Mail: [dorotheaandres@gmx.de](mailto:dorotheaandres@gmx.de)

## Om Shiva Yoga Zentrum

Uns im Om Shiva ist es seit 2003 eine Freude, Sie bei den ersten Schritten in die Welt des Yoga zu begleiten. Unser gut durchdachtes und didaktisch aufgebautes Kurssystem (Basis I, II und III) erfreut sich seit Jahren großer Beliebtheit. Hier vermitteln wir Ihnen einfühlsam, professionell und auf Sie persönlich abgestimmt die Grundlagen des Yoga in Theorie und Praxis. So können Sie die wohltuenden Wirkungen des Yoga selbst erleben! Mit im Programm: Yoga für Schwangere, für Kinder, für den Rücken und Yoga für die Frau. Sinnvoll ergänzt wird das Hatha Yoga mit Meditationskursen und Workshops für positives Denken und Stressfreiheit. In unseren fortlaufenden Kursen bieten wir Ihnen - das ganze Jahr hindurch - an allen Werktagen mehrmals täglich Yoga für verschiedene Niveaus an. Unsere Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer nennen uns „Meine Insel im Alltag“. Lernen Sie uns vom Om Shiva Yoga kennen, denn: Yoga tut gut!

Moritzstraße 45, 65185 Wiesbaden, Tel. 0611/360 24 64, Fax. 0611/360 24 65

E-Mail: [info@om-shiva-yoga.de](mailto:info@om-shiva-yoga.de), [www.om-shiva-yoga.de](http://www.om-shiva-yoga.de)

## Paula Pontani Company

Seit knapp 20 Jahren belebt die ausgebildete Balletttänzerin und Choreografin für Contemporary Dance Paula Kacnik mit ihrem brasilianischen Temperament und Lebensfreude die Wiesbadener Tanz- und Sportszene. Sowohl ihre Latino-Mentalität als auch ihre professionelle Arbeitsweise spiegeln sich in den Erfolgen der Erwachsenen- und der Kindergruppen wider. Ihre persönliche und individuelle Betreuung ausschließlich kleiner Gruppen sind das Geheimnis ihres Erfolges. Ihre professionelle Meinung in der Tanz- und Ballett-Szene ist heute gefragter denn je. Auch als Beraterin steht Paula Kacnik mit ihrer Erfahrung nicht nur zahlreichen Institutionen, sondern allen Tanz- und Ballettinteressierten zur Verfügung.

Tel. 0177/442 00 44, E-Mail: [info@pp-company.de](mailto:info@pp-company.de), [www.pp-company.de](http://www.pp-company.de)

## Peña la Buleria e.V.

Die Peña la Buleria e.V. hat sich der Förderung und Verbreitung der Flamencokunst im Rhein-Main-Gebiet verschrieben. Dabei widmet sich der Verein dem Tanz, aber auch dem Gesang, der Flamencogitarre und der Percussion.

Grösstes Projekt der Ehrenamtlichen ist der jährlich stattfindende Flamencosommer Rhein/Main, ein zehntägiges Festival mit Workshops und Konzerten. Dazu reisen namhafte Dozenten und Künstler aus ganz Europa, vor allem aber aus Andalusien, der Wiege des Flamenco, an. Im Mainzer Unterhaus verantwortet die Peña la Buleria e.V. die Veranstaltungsreihe Peña im Unterhaus, zu der vor allem Flamencokünstler aus Deutschland eingeladen werden. Dem Verein liegt das Miteinander von spanischen und deutschen Künstlern und Aficionados sehr am Herzen.

Ernst-von-Harnack-Straße 13, 65197 Wiesbaden

Tel. 0611/987 40 57 sowie 06142/705 66 29, Fax 06142/705 66 31

E-Mail: [info@la-buleria.de](mailto:info@la-buleria.de), [www.la-buleria.de](http://www.la-buleria.de), [www.flamencosommer.de](http://www.flamencosommer.de)

## Pura Vida

Fitness, Wellness & Gesundheits Studio Pura Vida für Frauen

Der Schlüssel zur Gesundheit und Ausstrahlung liegt in der Harmonisierung der Gegensätze. Pura Vida vereint Fitness, Beauty und Wellness in seinen wirkungsvollsten Varianten. Die Kombination aus Gesundheit, Figurforming, Ernährung, Pflege und Entspannung führt zurück zur eigenen Mitte und zu einem Ausgleich für Körper, Geist und Seele. Unser Team aus Sportlehrern, Fitnesstrainern, Tanzlehrern, Heilpraktikern, Ayurveda-Therapeuten, Ernährungsberatern, Wellness- Trainern und Physiotherapeuten begleiten Sie auf Ihrem Weg zu einem völlig neuen Körpergefühl und sichern so das Zusammenwirken unserer Angebote. Verschiedene Seminare in den Bereichen Wellness, Prävention, Ernährung und Gesundheit bieten Informationen zur Steigerung des Wohlbefindens. 500 qm exklusives Ambiente mit individueller Betreuung im Cardio-, Geräte- und Kursbereich, mit Finnischer- und Dampf-Sauna sorgen für Ihren wohlverdienten Ausgleich. Wir informieren Sie gerne über unser vielseitiges Kursprogramm von Tanz, Ausdauer bis zu Entspannungsübungen. Vereinbaren Sie ein kostenloses Probetraining mit uns.

Danziger Straße 27, 65191 Wiesbaden, Tel. 0611/238 33 74, Fax. 0611/56 57 04 94

E-Mail: [fitness@fitness-puravida.de](mailto:fitness@fitness-puravida.de), [www.fitness-puravida.de](http://www.fitness-puravida.de)

## Rock'n'Roll Zentrum Wiesbaden e.V.

Alles rund um den Rock'n'Roll. Schulsport, Breiten- und Turniersport, Formations-tanzen bis zu den Anfängen des Rock'n'Roll Tanzes und dem Boogie Woogie. In seinem fast 25-jährigen Bestehen ertanzte das Rock'n'Roll Zentrum Wiesbaden e.V. mehrere Weltmeistertitel, Deutsche- und Hessenmeister-Titel. Aus dieser Erfahrung stellen wir Top-Trainer aus dem Formations- und Turnier-Sport für unser Clubtraining zur Verfügung. 2007 hat das Rock'n'Roll Zentrum Wiesbaden e.V. für seine Jugendarbeit (Schulkooperationen) das Prädikat „Schulsportbetonter Verein des DTW“ erhalten.

Daniel Quack, Leineweberweg 3, 65191 Wiesbaden

Tel. 0611/84 24 82, Mobil 0172/611 80 32, E-Mail: [info@rrz-wi.de](mailto:info@rrz-wi.de), [www.rrz-wi.de](http://www.rrz-wi.de)

## Salsambo – The Latin Dance Studio

Gründer und Tanzlehrer Navid Mirzazadeh konnte sich in der Rhein-Main Region nicht nur als Tänzer und Tanzlehrer etablieren, sondern ist ebenfalls als Veranstalter von Parties und Events ein Name in der großen „Salsaszene“ geworden. Das junge Team von Salsambo verbindet verschiedene Facetten von Salsa zu einer ausgewogenen Mischung. Klassische und elegante Formen aus Mambo, ChaChaCha, Jazz und Funk werden hierbei durch exotische und ungewohnte Elemente aus dem Afro-Kubanischen Tänzen bereichert und somit deutlich dynamischer und individueller. Dieser Stil wird auch „New York-Style“ oder „Nightclub-Style“ genannt. Somit besitzt dieser Tanz eine Vielfalt an Bewegung, die harmonisch und frei miteinander kombiniert werden können. Im Unterrichtskonzept spielen dabei nicht nur Tanzfiguren, sondern auch kulturelle, historische und musikalische Hintergründe eine bedeutende Rolle. Im Angebot steht nicht nur Salsa, sondern es werden auch Tänze wie Bachata, Merengue, Cha-Cha-Cha, Afro-Caribbean, Latin Funk, Lady-style und Manstyle im neuen Salsambo-Studio angeboten.

Sommerstraße 7/7a, 65197 Wiesbaden

Tel. 0611/4 45 89 01, E-Mail: [info@salsambo.de](mailto:info@salsambo.de), [www.salsambo.de](http://www.salsambo.de)

## Schule für Aikido und Feldenkrais – Doris Dohse

Doris Dohse beschäftigt sich bereits seit 20 Jahren mit Aikido und praktiziert und lehrt seit 15 Jahren die Feldenkrais-Methode. Sie unterrichtet sowohl Kinder als auch Erwachsene in mehreren täglichen Einheiten. Schwerpunkt ist das Erlernen von ökonomisch effizienten Bewegungen, ohne den Körper dabei einseitig zu benutzen oder durch ungewohnte Bewegungsabläufe der jeweiligen Kunst zu verschleifen.

Im Seminarhaus werden themenspezifische Lehrgänge und Kombinationen wie z.B. „Feldenkrais & Tango“ angeboten.

Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), 65185 Wiesbaden

Tel. 0611/445 02 95, E-Mail: aikido@dddohse.de, www.adelheid-dojo.de

## Studio Balance – Raum für Tanz

Ein Hauch von Orient liegt auf dem Weg zu dieser besonderen kleinen TanzVilla, die ihre Türen gastfreundlich öffnet für alle, die das vielfältige Kursangebot nutzen oder auch einfach nur einmal ausprobieren möchten! Orientalischer Tanz in all seinen Facetten bildet nach wie vor den Schwerpunkt des Studios, da er eine ganz besonders sanfte, körperfreundliche Tanzform aber gleichzeitig voller Power ist und eine überaus harmonisierende Wirkung hat auf Körper, Geist und Seele. Dies wird voller Überzeugung, Kompetenz und Humor seit über 20 Jahren von der Tanzpädagogin, Choreografin und Heilpraktikerin Beate v. Gruenewaldt in kleinen Gruppen einfühlsam vermittelt, individuell angepasst, ob Anfängerin oder „Fast“-Profi. Auch Angebote wie Yoga, Qi Gong, Pilates, die tiefgreifende Erfahrungen von Körperbewusstsein und Energiefluss ermöglichen, ergänzen zeitweise das Programm, von entsprechenden Fach-Kolleginnen engagiert vertreten. So hat auch ein weiteres ganz aktuelles Beispiel orientalischer Tanzkultur, der Bollywood-Dance, seit einigen Jahren im Balance ein „Zuhause“ gefunden. Ela Peter (Priya), frisch gebackene Deutsche Meisterin im Musical/Show-Dance, ist für diesen Style die äußerst leidenschaftliche und dynamische Lehrerin. Workshops, Aufführungen oder andere Events sind jeweils aktualisiert auf den Homepages nachzulesen!

Henkellstraße 16, 65187 Wiesbaden, Tel. 0611/609 93 84

E-Mail: info@studiobalance.de, www.studiobalance.de, www.bollywood-sapna.de

## Tanzatelier Ralf S. - ADTV Tanzschule

Das Tanzatelier Ralf S. in Wiesbaden ist bekannt für seine Schnupperworkshops und Kennenlernangebote, die speziell für Tanzanfängerinnen und Tanzanfänger sowie Wiedereinsteigerinnen und Wiedereinsteiger entwickelt wurden, um so einfach wie möglich in das Tanzen einsteigen zu können. So kann man vorab echte Lernatmosphäre schnuppern und schnell herausfinden, welche Tänze wirklich Spaß machen. Ein freundschaftlicher, humorvoller Umgang, eine hervorragende Unterrichtsqualität und eine einladende räumliche Atmosphäre sind Gründe, warum so viele Paare im Tanzatelier Ralf S. Tanzen gelernt haben. Ralf Schloßer bringt seinen Paaren persönlich das Tanzen bei. Durch seine langjährige Erfahrung als Tänzer, Bühnentanzpädagogin und ADTV Tanzlehrer vermittelt er nicht nur Schritte, indem er sie zeigt, sondern geht vielmehr die Wege, die helfen, um schnell und einfach Lernerfolge zu erzielen. Sein Lehrkonzept ist: „Es gibt keine schlechten Schüler, sondern es erfordert ein individuelles pädagogisches Konzept für jeden Einzelnen.“ Jeder bekommt dadurch genau das, was er zum Tanzen lernen braucht. Viel Wert legt Ralf S. dabei auf die richtige Führung, Musikverständnis und eine konstruktive Paar-Arbeit. Für optimale Ergebnisse werden max. 12 Paare in jeden Kurs aufgenommen. Ziel ist es, dass die Paare sich wohl fühlen und schnellstmöglich ohne Anleitung tanzen können. **Achtung: Ralf S. verschenkt einen speziellen Kennenlernbonus auf ausgewählte Tanzkurse während „Wiesbaden tanzt“.**

Albrecht-Dürer-Straße 4, 65195 Wiesbaden

Tel. 0611/9 88 68 58, E-Mail: info@tanzatelier.info, www.tanzatelier.info

## tanzbewegt.es

Claudia Gräff bietet Tanz im Bereich tanztherapeutische Selbsterfahrung für Frauen an. Die biodynamischen Tanzmethoden Gabriele Fischers HKiT® bilden die Basis. Im Vordergrund steht, die eigene Lebensenergie tänzerisch ins Fließen zu bringen und sich Selbst und dem Leben offen, liebevoll und reicher begegnen zu können.

Tanz-Schwerpunkte: Anknüpfen an Lebenslust und Lebensfreude, Energiearbeit und Energiemanagement, Entwicklung neuer Tanz-, Bewegungs- und Lebensmuster, Kreativer und Authentischer Ausdruck, Körperarbeit; Wachstum.

Scharnhorststraße 2, 65195 Wiesbaden

Tel. 0611/504 93 72, E-Mail: claudia\_graeff@web.de, www.tanzbewegt.es

## Tanz-Club Blau-Orange e.V. Wiesbaden

Neu! Der kreative Tanzsportverein – seit 1934 – ...immer einen Schritt voraus, ist umgezogen und bietet auf drei Tanzflächen in den neuen Räumen in Biebrich ein erweitertes Angebot! Außer Turnier-, Formationstanzen und Breitentanzsport, Latein-Formation, Kinder- und Jugendtanzen (ab vier Jahren) sowie Schulprojekte mit zehnwöchigem Workshop für 13 bis 17-jährige, bieten wir jetzt auch Flamenco, Breakdance, Steptanz d.h. Clogging - frei nach Lord of the Dance, Salsa und Lateintanzen für Singles und erstmalig im Großraum Wiesbaden Rollstuhlтанzen an. Unsere Paare werden u.a. von ehemaligen Weltmeistern, und Deutschen Meistern trainiert. Zusätzlich bieten wir Workshops für Jung und Alt.

Veranstaltungen: Turniere, Bälle und Tanzabende in eigenen Räumen.

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

Tel. 0611/50 77 77, E-Mail: info@blau-orange.de, www.blau-orange.de

## Tanzlaune

Mit allen Sinnen, Lust, Laune und ohne Stress vermitteln Manu und Henry spielerisch ihre Freude am Tanzen. In lockerer Atmosphäre führen sie Tanzpaare „Step by Step“ zum Erfolg – ganz gleich ob Anfängerin oder Anfänger oder Fortgeschrittene oder Fortgeschrittener. Ihr ausgeprägtes Gespür für Bewegung und Ausdruck basiert nicht nur auf ihrer langjährigen Erfahrung als Tanzlehrerpaar, sondern auf ihrer Arbeit mit Körperarbeit und -ausdruck z.B. im Bereich Theater. Neben den üblichen Tänzen ist u.a. Salsa in den Kursen integriert. Manu und Henry und der Förderverein der IGS Kastellstraße laden Sie herzlich ein.

Tanzlaune im Förderverein der IGS-Kastellstraße

Kastellstraße 11, 65185 Wiesbaden, Tel. 0179/745 89 18

E-Mail: henry@tanzlaune.de, www.tanzlaune.de

## Tanzschule Bier

Der Name Tanzschule Bier lässt vermuten, dass es sich „nur“ um eine Tanzschule handelt, das ist allerdings bei Bier nicht der Fall. Die Tanzschule Bier ist nicht nur die älteste Tanzschule in Wiesbaden, sondern auch die innovativste. Untermarken wie „Salsa Mea – pasión del ritmo“, „Classic Friday – tanzen mit Ambiente“ oder „die Tanzschule-electronic bodymoves“ haben sich zu festen Größen im Wiesbadener Nachtleben entwickelt und versprühen die ganz besondere Atmosphäre, die es in der Tanzschule Bier zu erleben gilt. Auch 2010 bietet die Tanzschule Bier wieder ein buntes Programm an Workshops und Veranstaltungen. Lassen Sie sich überraschen und begeistern. Selbstverständlich bietet die Tanzschule Bier das gesamte Tanzprogramm von Gesellschaftstanzkursen über Specials wie Salsa oder Discofox bis hin zu Dance 4 Fans, Hip-Hop und Jazz. Auch die Jugendlichen und Kinder kommen bei der Tanzschule Bier nicht zu kurz. Kindertanzen und der klassische Grundkurs inklusive Abschlussball gehören zum festen Programm der Tanzschule. Das Team der Tanzschule Bier freut sich auf Sie!

Paulinenstraße 1, 65189 Wiesbaden

Tel. 0611/37 10 37, E-Mail: info@tanzschule-bier.de, www.tanzschule-bier.de



## Tanzschule Shima Arian „house of dance“

Wiesbaden tanzt auch in Mainz-Kastel. Lieben Sie Musik und Rhythmus? Ist Bewegung und Ausdruck für Sie wichtig? Mögen Sie persönliche Atmosphäre? Und lernen gerne etwas Neues? Wir laden Sie ein zu einer musikalischen Reise um die Welt: Standard- und Lateinamerikanische Tänze, Salsa aus Kuba, Tango aus Argentinien, Video-Clip-Dancing aus den USA. Das alles und viel mehr können Sie in Mainz-Kastel in der Tanzschule house of dance bei den ausgebildeten Tanzlehrerinnen Shima und Assal Arian erleben. Musik und Tanz verbindet die Menschen weltweit und wir möchten in angenehmer Atmosphäre dazu beitragen, Lebensfreude und Spaß an der Bewegung zur Musik zu vermitteln. „Tanzen ist die schönste Sprache der Welt“ Shima Arian.

Anton-Zeeh-Straße 10, 55252 Mainz-Kastel

Tel. 06131/28 08 20, Mobil 0177/8 22 66 19

E-Mail: [info@house-of-dance.de](mailto:info@house-of-dance.de), [www.house-of-dance.de](http://www.house-of-dance.de)

## Tanzschule Weber

Tanzschule Weber ist nicht nur das, was man sich unter einer Tanzschule im klassischen Sinne vorstellt, nämlich ein Zuhause für 14–15 jährige, die ihre traditionelle Tanzstundenzeit absolvieren, sondern sie bietet eine breite Palette an Kursen und Clubs aller Art für jedes Alter. Auch Erwachsene, egal ob Paare oder Singles, die aus dem sprichwörtlichen Tanzschulen-Alter herausgewachsen sind, finden hier eine Möglichkeit, ein besonders schönes Hobby zu pflegen: Tanzen in gepflegter, geselliger Runde. Für die mehr sportlich orientierten Tanzfans gibt es Videoclip-Dancing, HipHop, Breakdance, Jazztanz ,Gymnastik und vieles mehr.

Jugendliche, die die normale Tanzstunde nicht ausreichend fordert, sind in den Videoclip Clubs bestens aufgehoben: Wie Tokio Hotel auf den Clips in MTV oder Viva tanzen; das ist ‚voll cool‘ und erfreut sich von Jahr zu Jahr immer größerer Beliebtheit. Außerdem gibt es ein großes Angebot an Spezialkursen und Workshops für Salsa, Argentinischen Tango, Discofox usw.

Wilhelmstraße 36, 65183 Wiesbaden

Tel. 0611/30 15 53, E-Mail: [info@weber-tanzschule.de](mailto:info@weber-tanzschule.de), [www.weber-tanzschule.de](http://www.weber-tanzschule.de)

## Tanzstudio Alamara

... tanze Bauch – wecke die schlafende Frau...

Orientalischer Tanz - sinnlich, weiblich, ausdrucksstark. Einer der weiblichsten Tänze dieser Welt. Regelmäßige Kurse im Tanzstudio Alamara für Anfänger bis Fortgeschrittene.

Borsigstraße 7, 65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Tel. 06122/72 78 89, E-Mail: [info@alamara.de](mailto:info@alamara.de), [www.alamara.de](http://www.alamara.de)

## Tanzstudio Dance Line

Das Tanzstudio Dance Line in Wiesbaden kann nun schon auf 20 erfolgreiche Jahre Tanzarbeit zurückblicken. Was mit Kindertanz und Ballett begann, hat sich zu einem der vielfältigsten Angebote für Kinder und Erwachsene entwickelt: Neben Jazztanz, Hip-Hop und Video-Clip-Dance findet man Modern Dance, Musical Jazz, Ballett für alle Altersklassen, Fitness und Pilates. Außerdem einzigartig im Rhein-Main-Gebiet bietet Dance Line die heißesten Tanzrends an: Dance‘N Strip® und ganz neu Polebatics®. Besonderen Wert wird auf tanzmedizinisch sinnvolles Körpertraining gelegt, das von erfahrenen Pädagogen mit Kompetenz und Freude unterrichtet wird. Dance Line, die erste Adresse für Spaß an Bewegung, denn „Tanz ist Leben – alles andere sind nur Details“.

Luisenstraße 35, 65185 Wiesbaden, Tel. 0611/44 32 00

E-Mail: [info@danceonline.de](mailto:info@danceonline.de), [www.danceonline.de](http://www.danceonline.de)

## Tanztherapie - Erika Kletti-Ranacher

Erika Kletti-Ranacher, Tanztherapeutin und Lehrtherapeutin beim Frankfurter Institut für Tanztherapie, bietet seit 18 Jahren in Wiesbaden eine berufsbegleitende tanztherapeutische Fortbildung an. Angesprochen sind Menschen aus sozialen, heilenden, pädagogischen und künstlerischen Berufen, für die Tanz ein persönliches Ausdrucksmittel ist. Die Fortbildung ist für Lehrer/innen vom Kultusministerium akkreditiert und vom Berufsverband (BTD) anerkannt. Die Hessische Qualifizierungs-offensive gewährt unter bestimmten Voraussetzungen einen Bildungsscheck bis

zu 500,- Euro im Jahr. Die Tanztherapie ist ein ganzheitlicher Ansatz, der mit den Elementen des Tanzes gezielt auf die Verbindung von Körper, Gefühl und Verstand achtet. Auch in den Angeboten von Einzel- und Gruppentherapie, Supervision, Authentic Movement-Gruppen (eine tanztherapeutische Arbeit u.a. basierend auf der Tiefenpsychologie von C.G. Jung) werden die heilenden Kräfte des Tanzes nutzbar gemacht. Wir arbeiten in mehreren Tanz/Bewegungsstudios in Wiesbaden.

Tel./Fax. 0611/81 03 67, E-Mail: [E.Kletti-R@web.de](mailto:E.Kletti-R@web.de)

[www.tanztherapie-fitt.de](http://www.tanztherapie-fitt.de), [www.tanztherapie-wiesbaden.de](http://www.tanztherapie-wiesbaden.de)

## TanzVilla – ADTV Tanzschule Richard

Ob Hochzeitswalzer, Kindertanz oder Pilates – mit einem Tanzkurs in Wiesbadens TanzVilla liegen Sie immer richtig. Auch in den Bereichen Ballett, Clipdance und Steptanz bieten wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, sich mit viel Spaß zu Musik zu bewegen. Mit unseren Leichtlern-Tanzkursen wird Tanzen zu einem echten Vergnügen für Frau und Mann. Machen Sie bei wunderschönen Originalhits und Evergreens neue Erfahrungen und lernen Sie in lockerer Runde, wie man sich praxisgerecht und vor allem ganz natürlich bewegt.

Öden Tanzdrill, alberne Posen und endlose Schrittfolgen zum strikten Rhythmus einer Tanzplatte von Anno Tobak suchen Sie bei uns vergeblich. Tanzen Sie stattdessen gut gelaunt zeitgemäße Tänze und lernen Sie, wie man erfolgreich führt und spontan kombiniert. Fühlen Sie sich im freundlichen Ambiente einer stilvollen Villa auf Anhieb wohl und gönnen Sie sich schöne Abende. Die ersten Schritte können Sie ganz gefahrlos schon gemeinsam meistern – die zu uns! Das Team der TanzVilla freut sich auf Sie! Übrigens: Wir sind auch in Nastätten (Rhein-Lahn-Kreis) für Sie da und freuen uns auf Ihren Besuch in der „Tanzschule am Markt“!

Juliusstraße 5, 65189 Wiesbaden

Tel. 0611/3 92 96, E-Mail: [info@tanzvilla.de](mailto:info@tanzvilla.de), [www.tanzvilla.de](http://www.tanzvilla.de)

## thalhaus e.V.

Das thalhaus wird von einem gemeinnützigen Verein geführt. Hervorgegangen ist das Haus aus dem „HinterHaus“, das erste Kulturzentrum des Vereins, 1978 eröffnet und 1997 zu Gunsten des thalhauses geschlossen. Der Verein ist damit einer der älteren Kulturorganisatoren in Wiesbaden und der erste, was die sogenannte Kleinkunst betrifft. Gestern wie Heute beschäftigt sich der Verein bzw. das thalhaus mit einem großen Spektrum der Kultur, mit Vielfalt auf hohem Niveau. Unter einem Dach wird vielföriges Theater, Kabarett, Varieté, Literatur und Musik von modernem Jazz bis Klassik auf zwei Bühnen geboten, Theater-Workshops und Tanzkurse organisiert sowie Bildende Kunst in drei Galerieräumen (drei bis vier Ausstellungen pro Jahr) gezeigt. Dazu engagiert sich das thalhaus für Randgruppen und bietet einen Ort für künstlerische Projekte mit geistig Behinderten und mit körperlich Schwerbehinderten. Dieses Kulturkonzept findet man, was die freien Kulturorganisatoren mit eigenem Haus betrifft, selten in Deutschland.

Nerotal 18, 65193 Wiesbaden

Geschäftsführung: Tel. 0611/589 399 51, Künstlerische Leitung: Tel. 0611/589 399 85

Café Löwenherz: Tel. 0611/53 16 69 76

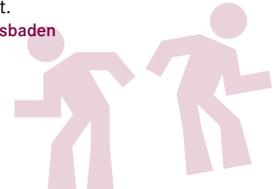
E-Mail: [kultur@thalhaus.de](mailto:kultur@thalhaus.de), [www.thalhaus.de](http://www.thalhaus.de)

## Turnverein Breckenheim 1890 e.V.

Der Turnverein Breckenheim 1890 e.V. besteht aus ca. 1100 Mitgliedern und bietet neben AROHA und Pilates auch Aerobic, Bauch, Beine, Po, Bodystyling, Aquafitness, Rückengymnastik, Step-Aerobic, Yoga, Cheerleading, Tanzen, Kegeln, Basketball, Fittsport, Fußball, Handball, Leichtathletik, Schwimmen, Taekwondo, Tennis, Turnen, Volleyball und Sport Spezial, wie Sportabzeichen, Walking, Grundschul-sport, Schwangeren- und Rückbildungsgymnastik, Babygymnastik und Kurse für Krabbelkinder. Außerdem verfügt der Verein über eine Tennisanlage und ein Beach-volleyballfeld. Trainiert wird in der Sport- und Kulturhalle, Am alten Weinberg 48, in Wiesbaden-Breckenheim. Die Angebote werden ausschließlich von qualifizierten Übungsleiterinnen und Übungsleitern angeleitet.

H.-J. Portmann, Am großen Garten 8, 65207 Wiesbaden

Tel. 06122/128 66, E-Mail: [j.portmann@sidis.de](mailto:j.portmann@sidis.de)



## tanzraum Ute Bühler

Der tanzraum von Ute Bühler bietet seit nunmehr 21 Jahren Bewegungs- und Tanzkurse für Kinder ab 4 Jahren, Jugendliche und Erwachsene in den Bereichen Moderner kreativer Kindertanz, Moderner Tanz, Tanztechnik - System Chladek, Tänzerische Bewegung und Körperarbeit sowie Feldenkrais an. Der Unterricht wird von qualifizierten Tanzpädagoginnen und -pädagogen durchgeführt und auf Alter und Können der Schülerinnen und Schüler abgestimmt. Neben einer vertieften Körperwahrnehmung und Verständnis für die Bewegung werden die Freude am Tanz sowie der individuelle tänzerische Ausdruck gefördert und geformt. Jährliche Kinderaufführungen und diverse Tanzprojekte runden das Angebot ab. Seit Oktober 2009 startete erstmalig in Deutschland die Ausbildung „Moderner Tanz“ im System Chladek.

Hallgarter Straße 6, 65197 Wiesbaden, Tel. 0611/80 65 14

E-Mail: [ute@tanzraum-ute-buehler.de](mailto:ute@tanzraum-ute-buehler.de), [www.tanzraum-ute-buehler.de](http://www.tanzraum-ute-buehler.de)

## vhs Wiesbaden e.V.

Tanzkurse ergänzen das vielfältige Fitnessangebot der vhs Wiesbaden. Von Folklore- über Gesellschaftstanz bis zu lateinamerikanischen Solo-Tänzen – die Auswahl ist groß und trifft unterschiedliche Geschmacksrichtungen. Die Kurse richten sich an Erwachsene und werden abends oder am Wochenende durchgeführt. Wir freuen uns auf alle, die Spaß an Musik und Bewegung haben!

Alcide-de-Gasperi-Straße 4, 65197 Wiesbaden, Tel. 0611/9 88 91 40

E-Mail: [spetzoldt@vhs-wiesbaden.de](mailto:spetzoldt@vhs-wiesbaden.de), [www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

## Westside Studio

Tanzschule für künstlerischen Tanz

Das Westside Studio wird geleitet von Peter Lenk. Das Unterrichtsprogramm für Kinder beinhaltet Kindertanz ab 3 Jahren, Ballett, Videoclip-Dance und Hip-Hop. Für Erwachsene bietet das Westside Studio Jazztanz, Ballett (auch Profitraining), Modern Dance, Stepptanz und Gymnastik. Neu im Programm: Jazztanz 60 plus. Eine Probestunde ist selbstverständlich kostenlos. Anmeldegebühr: 8,00 Euro, Kursgebühr: ab 24,70 Euro monatlich. Das Westside Studio versteht sich als Treffpunkt für alle Tanzinteressierten, die mehr über die verschiedenen Tanztechniken erfahren möchten.

Herrngartenstraße 12, 65185 Wiesbaden, Tel. 0611/30 71 44,

E-Mail: [WestsideStudioWi@aol.com](mailto:WestsideStudioWi@aol.com), [www.tanzschule-westside.de](http://www.tanzschule-westside.de)

## Yogaschule Freudenberg

Unter der Leitung von Ira Simon-Ampatziadis, zertifizierte Yogalehrerin BDY/EYU, feiert die Yogaschule Freudenberg 2010 ihr 15-jähriges Jubiläum in Wiesbaden! Sie hat aus ihrer über 20 jährigen Berufserfahrung mit Yoga, Meditation, Patienten- und Kundenbetreuung im Gesundheitswesen die drei Säulen der Yogaschule entwickelt: 1. Yoga - als Kurse und offene Stunden mit 10er Karte, Yoga- Einzelstunden für Menschen, die beruflich stark gefordert sind oder mit besonderen Anliegen zum Yoga kommen und zu Hause üben möchten. 2. Meditation - als Kurs, Tagesworkshop oder Teil des Einzelunterrichts, Gehmeditationen im Freien. 3. Entspannung-Stressbewältigung durch Achtsamkeit - ein Training aus den Bereichen: Yoga, Meditation, Tiefenentspannung, Reflexion, um den alltäglichen Herausforderungen angemessen zu begegnen! Tagesworkshops und Kurse finden seit Jahren in privaten und öffentlichen Einrichtungen statt. Weiterbildungen seit vielen Jahren in direkter, persönlicher Vermittlung von engen Schülerinnen und Schülern bekannter Persönlichkeiten wie T.K.V. Desikachar, Lama Yesche, Thich Nhat Hanh u.a.. Stadtnah, am Tor zum Rheingau, können die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmern ungestört Yoga praktizieren und Abstand vom Alltag nehmen. Gehmeditation ist hier direkt vor der Haustüre in ländlicher Umgebung möglich! Parkplätze sind kein Problem. Wenn Sie den Yoga in seinem ganzen Spektrum kennenlernen und vertiefen wollen, sind Sie in der Yogaschule Freudenberg genau richtig!

Hortensienweg 6a, 65201 Wiesbaden, Tel. 0611/69 44 57

E-Mail: [info@irasimon.de](mailto:info@irasimon.de), [www.irasimon.de](http://www.irasimon.de)

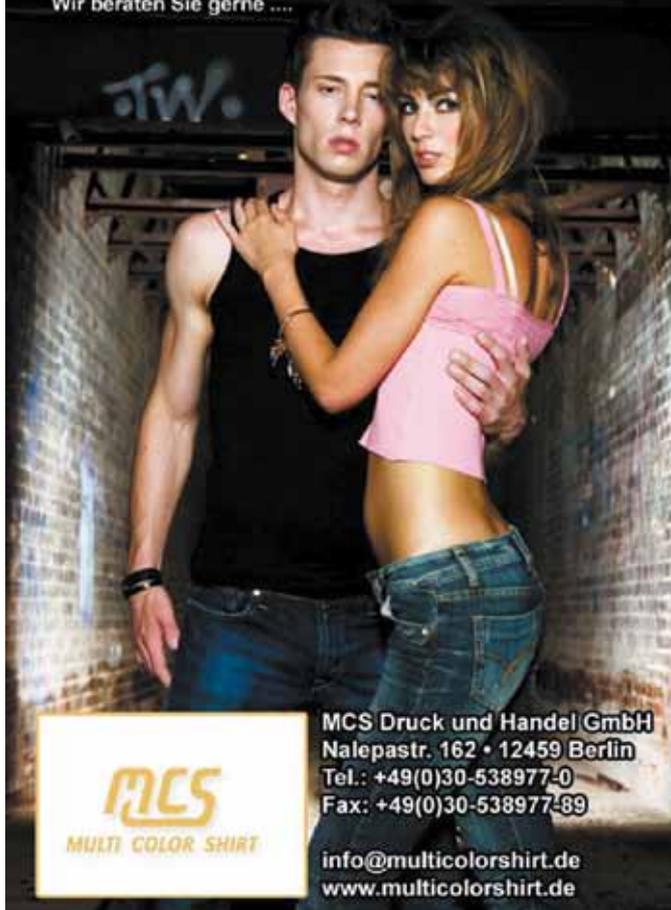
## Ein Team voller Leidenschaft Ein Druck, der bleibt!

Ein Team-Outfit ganz nach Ihren Wünschen:

**Textilien zum Wohlfühlen  
in dynamischen Styles  
- brillant bedruckt!**

MCS ist Spezialist für Textilsiebdruck seit über 20 Jahren.

Wir beraten Sie gerne ....



MCS Druck und Handel GmbH  
Nalepastr. 162 • 12459 Berlin  
Tel.: +49(0)30-538977-0  
Fax: +49(0)30-538977-89  
[info@multicolorshirt.de](mailto:info@multicolorshirt.de)  
[www.multicolorshirt.de](http://www.multicolorshirt.de)

MCS  
MULTI COLOR SHIRT

Alles fürs  
Tanzen



# JUMP!

## TANZMODE

Rheinstraße 15 · 65185 Wiesbaden  
Mo-Fr: 11-18<sup>00</sup> Sa: 11-15<sup>00</sup> Uhr  
Tel. 0611/3773 68