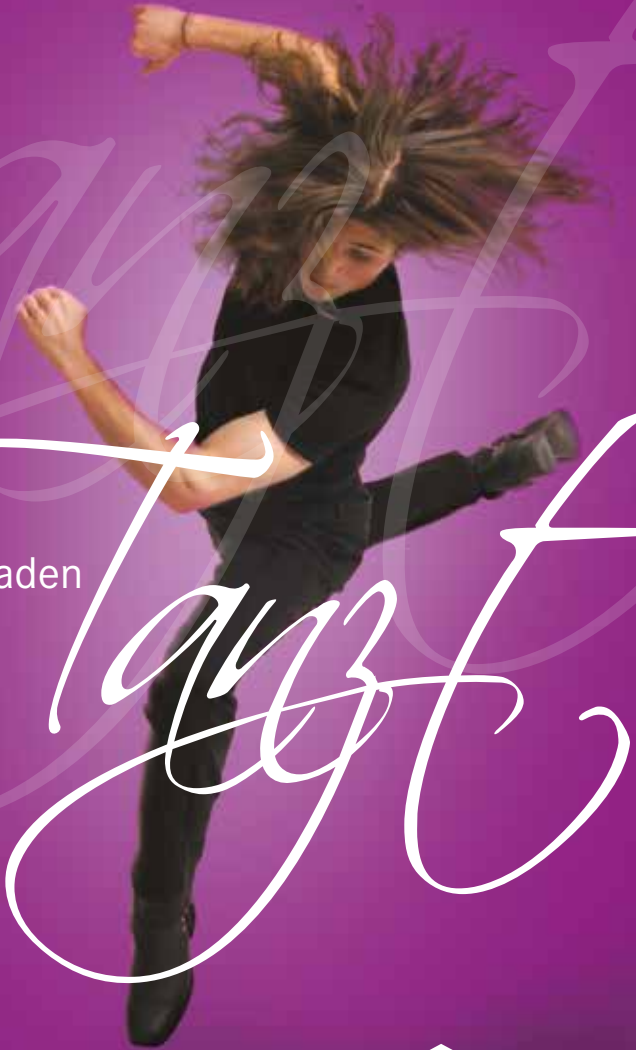


16./17.  
September  
2016

Wiesbaden



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

Kulturamt



# JUMP!

## TANZMODE

Wilhelmstraße 8 · Wiesbaden · Tel. 0611/377368

## Kombi-Ticket: 15 Euro

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

### Teilnahme kostenfrei:

- Kinder und Jugendliche (bis 17 Jahre) können die für ihre Altersgruppe angebotenen Workshops kostenlos besuchen.
- „Gehmeditation in der Fußgängerzone“ Vorbereitungstreffen 9. September oder 12. September (siehe Seite 37 und 55)
- Flashmob-Training 10. September (s. Seite 36)
- Workshop Performance „LocoMotion“ 10. September und 11. September (siehe Seite 37 und 74)
- **Freitag:** Senioren-Tanznachmittag / Pas à deux – Walkact
- **Samstag:** Performance „LocoMotion“ / FamilieDelüx – Walkact / „Gehmeditation in der Fußgängerzone“ / Performance HIER:WIR/ Tanzstellen / Offene Bühne



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

### Info

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

### Vorverkauf

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

TicketBox, Kaufhof Galeria, Kirchgasse 28  
Tel. 0611/30 48 08  
zzgl. Vorverkaufs- und Systemgebühr

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

### Impressum

**Herausgeber:** Landeshauptstadt Wiesbaden · Kulturamt  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Schillerplatz 1-2 · 65185 Wiesbaden  
Michael O. Fechner, Tel. 0611/31 36 41  
Jörg-Uwe Funk, Tel. 0611/31 34 32  
Silke Bolender, Tel. 0611/31 4814  
E-Mail: wiesbaden-tanzt@wiesbaden.de

**Fotos:** Beteiligte Institutionen  
**Gestaltung:** Beate Schmitz, Wiesbaden  
**Druck:** Lauck – Druckprodukte & mehr  
Artelbrückstraße 7, 65439 Flörsheim/Main  
10.000  
**Auflage:** Änderungen vorbehalten.

Eine Kurzübersicht  
Wiesbaden tanzt 2016  
finden Sie in der Heftmitte  
zum Herausnehmen!

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



es gibt unzählige Möglichkeiten, sich zu bewegen. Die Veranstaltung „Wiesbaden tanzt“ lässt dem Begriff „Tanz“ bewusst großen Raum, denn gerade die Vielfalt des Angebots macht das Programm so attraktiv.

Die große Auswahl an Kursen und Workshops unter professioneller Anleitung hält für jeden Geschmack etwas bereit. Berücksichtigt werden traditionelle Tänze genauso wie aktuelle Trends und neue Ausdrucksformen. Auf diese Weise gibt es auch für eingefleischte Fans immer wieder etwas Neues in Wiesbadens Tanzkultur zu entdecken.

Am 16. und 17. September gewähren zahlreiche Wiesbadener Tanzkünstlerinnen und -künstler, Tanzschulen und Studios, Tanzvereine, Institutionen und freie Tanzgruppen einen Einblick in ihre Arbeit. An verschiedenen „Tanzstellen“ in der Wiesbadener Innenstadt, auf der „offenen Bühne“ am Mauritiusplatz und in zahlreichen Wiesbadener Einrichtungen erwarten Sie Tanzperformances, Tanzpartys und ein umfangreiches Workshopangebot für alle Altersklassen.

Es braucht nicht viel, um in Bewegung zu kommen und zu tanzen, noch nicht einmal Musik. Nur einen Impuls. Ich wünsche mir, dass das Programm „Wiesbaden tanzt“ dieser Impuls ist und lade Sie herzlich ein, in das Tanzgeschehen einzutauchen.

Mein herzlicher Dank gilt allen Mitwirkenden, ohne deren Engagement und Leidenschaft für den Tanz dieses Projekt nicht realisierbar wäre.

Uns allen wünsche ich viel Freude und eine tänzerisch unbeschwertere Zeit.

Rose-Lore Scholz  
Kulturdezernentin der Landeshauptstadt Wiesbaden

„BEIM TANZEN  
GIBT ES KEINE  
FEHLER, NUR  
VARIATIONEN!“

(Flavio Alborino)

Freitag, 16.9.

# Westside Studio

Herrngartenstraße 12 | 65185 Wiesbaden

Workshops

- 9.30 Uhr Jazztanz 60 plus**  
Leitung: Peter Lenk  
Tänzerisches Aufwärmtraining, Isolationsübungen, Dehnungsübungen, Leichte Schrittkombination
- 16.00 Uhr Hip-Hop (14-18 Jahre)**  
Leitung: Tobias Schuster  
Nach einem kurzen Aufwärmtraining geht es sofort los mit dem derzeit angesagten Dancestyle. For boys and girls!
- 17.00 Uhr Hip-Hop (10-13 Jahre)**  
Leitung: Tobias Schuster  
Abgefahrene Schritte auf coole Beats und Breakdance-Elemente. For boys and girls!



# feldenkrais & tanz Karoline Röhr

tanzraum Ute Bühler | Hallgarter Straße 4 | 65197 Wiesbaden

Workshops

- 9.30-10.30 Uhr Feldenkrais**  
Gewicht ist die Wurzel der Leichtigkeit  
Leitung: Karoline Röhr  
In dieser Feldenkraisstunde wird die Hingabe an die Schwerkraft im Stehen, Sitzen und Liegen erforscht.  
Mitzubringen: Eigene Matte. Begrenzte Teilnehmerzahl!
- 10.45-12.00 Uhr Feldenkrais & Tanz**  
Get connected  
Leitung: Karoline Röhr  
In einer Feldenkrais-Einheit werden die verschiedenen Bewegungs-Beziehungen im eigenen Körper entdeckt. In der Tanzimprovisation erweitert sich der Bewegungsraum und kommt in Beziehung mit anderen.  
Mitzubringen: Eigene Decke. Begrenzte Teilnehmerzahl!

# Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Christian-Zais-Straße 3 | 65189 Wiesbaden

Workshops

- 10.00-11.30 Uhr Ballett (4-6 Jahre)**  
Ballettsaal  
In diesem Workshop kommen die kleinsten Tanzbegeisterten zum Zuge. Unter professioneller Anleitung des Hessischen Staatsballetts erlernen sie spielerisch und mit viel Spaß an der Bewegung die Grundzüge des Tanzes.  
Treffpunkt um 10.00 Uhr am Bühneneingang.
- 18.30-20.00 Uhr Ballett (Jugendliche & Erwachsene)**  
Ballettsaal  
Nachdem am Vormittag die Kleinen durch den Ballettsaal wirbelten, lädt am Abend das Hessische Staatsballett Jugendliche und Erwachsene mit Tanzerfahrung zu einem Repertoire-Workshop ein. Tanzen wie die Profis!  
Treffpunkt um 18.30 Uhr am Bühneneingang.



# Synapse – Institut für Gedächtniskunst Claudia Hentschel

Goebenstraße 19, im Hof | 65195 Wiesbaden

Workshops

- 11.00-12.00 Uhr Tanz der Bälle – Jonglieren**  
Es gibt viele gute Gründe das Jonglieren mit Bällen zu üben. Es trainiert die Zusammenarbeit zwischen rechter und linker Gehirnhälfte und fördert damit Lernen und Konzentration. Es unterstützt Balance und Wahrnehmung und baut Stress ab. Jonglieren ist nicht nur gut für die Durchblutung im Gehirn und gesundheitsfördernd für Herz und Kreislauf. Es macht Spaß und bringt Lockerheit und Ausgeglichenheit in den Alltag.
- 14.00-15.00 Uhr BrainDance® – Tanzen fürs Gehirn**  
Bewegung und Musik trainieren auf besondere Weise das Gehirn. Bei Musik verarbeitet unser Hörsystem Tonhöhe, Klangfarbe, Melodie und Rhythmus getrennt an verschiedenen Orten - ein Prozess, der die komplexe Struktur des Gehirns fördert. Genau so verhält es sich bei Bewegungsfolgen - besonders, wenn sie oft die Mittellinie des Körpers überqueren. In diesem Kurs werden Musik und Überkreuzbewegungen so kombiniert, dass der Aufbau neuer Nervenverbindungen bzw. „Denkstraßen“ im Gehirn gefördert wird.

# Christa Katharina Holzinger

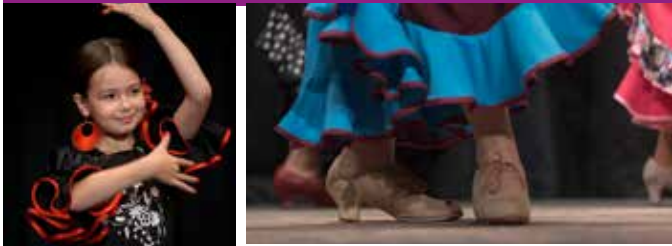
Frauengesundheitszentrum Sirona e.V.  
Schiersteiner Straße 21 | 65187 Wiesbaden

Workshops

- 11.00-13.00 Uhr** und **15.00-17.00 Uhr** **Biodanza: Tanz – Entspannung - Lebensfreude**  
Biodanza ist ein tanzpädagogisches System, das vor ca. 50 Jahren von dem chilenischen Psychologen Rolando Toro entwickelt wurde. Er verband uraltes Wissen über die Heil- und Ausdruckskraft des Tanzes mit neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Biodanza hilft, die innere Lebenskraft und Freude im Tanz aufzuwecken. Es ist ein lebendiger Prozess hin zu mehr Lebensqualität, Gesundheit und Kreativität. Mit Musik aus aller Welt, insbesondere aus Lateinamerika, weckt Biodanza die Gefühle und hilft, den Kopf zu entlasten und zu entspannen. **Tänzerische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Die Freude an Musik und Tanz sind die besten Voraussetzungen.**

## Flamencoschule Jaleo

Blücherstraße 20 | 65195 Wiesbaden



Workshops

- 11.00-12.00 Uhr** **Flamenco** (Anfänger/innen)
- 15.00-15.45 Uhr** **Ballett** (4-5 Jahre)  
Das traditionelle Ballett ist die Grundlage für jede andere Tanzart. Speziell bei Kindern baut Ballett die richtigen Muskelgruppen auf und schult eine korrekte Haltung und einen gesunden Körperbau. Ballett macht vor allem aber auch Spaß, denn Kinder lernen es spielerisch: mit kleinen Geschichten, Verkleidung und gemeinsamen Gedankenbildern.
- 15.00-16.00 Uhr** **Flamenco** (ab 6 Jahren)  
Flamenco verbindet alles: Stolz, Eleganz und Kraft. Die Haltung wird gestärkt und bei der fließenden, geschmeidigen Bewegung kann mit der anspruchsvollen Fußtechnik mal so richtig „Dampf abgelassen werden“.
- 16.00-16.45 Uhr** **Streetjazz für Kids** (7-9 Jahre)  
Let's rock! Gemeinsam Grooven zur neuesten und angesagten Musik! Dabei dienen die Kraft, Balance und Elevation des Streetjazz als Mittel, den ganzen Körper zu bewegen, zusammen richtig Spaß zu haben und damit den ganzen Raum auszufüllen!

Freitag, 16. September 2016

- 17.00-18.00 Uhr** **Flamenco** (Anfänger/innen)  
Ein Tanz, der es in sich hat. Flamenco verbindet alles: Stolz, Eleganz und Kraft. Die Teilnehmer/innen stärken die Haltung, lernen fließende, geschmeidige Bewegung und können bei der anspruchsvollen Fußtechnik mal so richtig „Dampf ablassen“.

- 17.00-18.00 Uhr** **Streetjazz für Kids** (10-14 Jahre)

- 18.00-19.00 Uhr** **Sevillanas**  
Die Welt des Spanischen Tanzes ist ohne die Sevillanas nicht vorstellbar. Wer einmal eine solche Fiesta miterlebt hat, weiß, dass Mittanzen die pure Lebensfreude ist. Die Sevillanas haben vier Strophen mit festgelegten Schritten. Sie werden paarweise getanzt, aber man braucht keinen Tanzpartner/in für den Kurs

- 18.15-19.15 Uhr** **Streetjazz** (15-18 Jahre)  
Let's rock! Gemeinsam Grooven zur neuesten und angesagten Musik! Dabei dienen die Kraft, Balance und Elevation des Streetjazz als Mittel, den ganzen Körper zu bewegen, zusammen richtig Spaß zu haben und damit den ganzen Raum auszufüllen!

- 19.30-20.30 Uhr** **Isadora Duncan Dance**  
Isadora Duncan Dance, auch Classical Greek Dance genannt, klingt antik - war es ursprünglich auch, doch: Die Tanzbewegungen, einst den Motiven griechischen Vasen entnommen, hat sich zu einer eigenen, eleganten und gleichzeitig kraftvollen Tanzdisziplin entwickelt, die in Deutschland noch kaum bekannt ist. Classical Greek trainiert gleichsam die lyrisch-fließenden und die athletisch-kraftvollen Bewegungen. Mit seinen natürlichen Posen ist diese Tanzart eine perfekte Ergänzung zu Ballett, Jazz und Modern - und doch ist sie ganz anders.

## Rotraut Rumbaum bewegt

Scharnhorststraße 9 | Studio TANZbewegtes (2. Hinterhof)

- ab 11.15 Uhr** **Tag der offenen Tür**  
Für Tango2grow, Authentic Movement, Tanz- und Ausdruckstherapie.  
Hier kann man nach Voranmeldung die tanz- und ausdrückstherapeutische Einzel- oder Paararbeit kennenlernen (50- 60min). Dabei kann zwischen den verschiedenen Ansätzen für persönliche und partnerschaftliche Entwicklung gewählt werden:  
Tango2grow  
Authentic Movement  
Tanz- und Ausdruckstherapie.  
Für Paare oder Einzelne, Tänzer/innen und Nicht-Tänzer/innen.



**11.15-12.15 Uhr, 12.30-13.30 Uhr, 13.45-14.45 Uhr**  
**15.15-16.15 Uhr, 16.30-17.30 Uhr**

Jeweils nur ein Platz verfügbar, deshalb Voranmeldung unter  
Tel. 0163 / 8 77 82 12 oder mail@rottraut-rumbaum.de.

Freitag, 16. September 2016



# Rüdiger Steiner

Atelier Jahnstraße 8 | 65185 Wiesbaden

Workshop

12.00-14.00 Uhr

## Körper zwischen Form und Bewegung

Momente und Spuren unserer Körperbewegungen werden zu plastischen Formen und geben gleichzeitig Impulse für neue Bewegungen. Fließender Gips mit einer kraftvoll ruhenden Konzentration, die kristallisiert und mit den Impulsen der Teilnehmerinnen und Teilnehmern erstarrt und fest wird. Knetbarer Ton als permanente Veränderung, in die sich die Stimmungen und die Dynamik der Bewegungen eindrücken und formen lassen. Rieselnder Sand mit einem langsamen Prozess der Vergänglichkeit oder einem spontanen Hauch des Verwehens zu immer neuen Strukturen. Ein Ausprobieren und Spielen mit den Spuren, die mit dem Körper hinterlassen werden und ein Erspüren der Bewegungsformen im Raum.

Anmeldung erforderlich, max. sechs Teilnehmer/innen  
ruediger-steiner@gmx.de oder 0151-46556972



# Tanzstudio Dance Line

Luisenstraße 35 | 65185 Wiesbaden

Workshops

12.00-13.00 Uhr

## Lunchtime Pilates / Faszientraining

Der Schwerpunkt beim Pilates liegt im Aufbau der Stütz- muskulatur und in der Kräftigung des ganzen Körpers. Pilates führt, mit den kontrollierten Übungen zu einem ausgeglichenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität. Mit Hilfe des Foam Rollers wird den Faszien eine Tiefenmassage gegönnt.

12.00-13.00 Uhr

## Lunchtime Pole Dance (Ladies only)

Abheben und sich neu erleben!

Kraft, Bewegung und Eleganz harmonisch in Einklang bringen – das ist Pole Dance. Bitte kurze und lange Hosen mitbringen. Vorher bitte nicht eincremen oder einölen.

16.30-17.30 Uhr

## Pole Dance for Teens (12-16 Jahre)

Lust mal was ganz neues auszuprobieren? Vorbeikommen und tolle Akrobatik- und Tanzelemente an der Stange kennenlernen!

19.00-20.00 Uhr

## Hot & Sexy (Ladies only)

Hier wird die sinnliche Seite entdeckt. Heiße Posen, Hüftschwung und sexy Gesten, gewürzt mit Selbstbewusstsein und Humor – das sind die Zutaten für unsere verführerischen Choreographien mit Stil und Klasse!

Mitzubringen für alle Kurse: Bequeme Trainingskleidung und Socken.



# Studio Balance – Raum für Tanz und Begegnung

Henkelstraße 16 | 65187 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

12.15-13.10 Uhr

## Orientalischer Tanz (Bauchtanz) 55 plus

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



13.10-14.00 Uhr

## Körpererfahrung

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



15.40-16.10 Uhr

## Hüftenschwingend den Rücken stärken

oder auch „orientalische Rückenschule“

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

16.15-17.05 Uhr

## Bellydance Fitness

Wer sich vom Zauber orientalischer Musik mitreißen lassen und dazu ein tänzerisches Fitnessprogramm, das es in sich hat, absolvieren möchte, ist hier genau richtig! Shimmies und andere tolle Bewegungen des Orientalischen Tanzes sind Herausforderung und Spaß zugleich. Ein powervoller Ausschnitt aus der Schatzkiste des Orientalischen Tanzes, bei dem es heiß hergehen kann.

17.10-18.00 Uhr

## Ethno-Dance Just dance!

Ein Potpourri aus elementaren Tanzbewegungen vieler Kulturen lädt ein zum ausgelassenen Mittanzen. In Dynamik, Stil und Ausdruck wird es teilweise sehr unterschiedlich, aber auch erstaunlich ähnlich zugehen. Wer „mitreisen“ möchte, kann sich auf spannende tänzerische Begegnungen mit Afrika, Lateinamerika, dem Orient und dem südlichen Europa freuen, verbunden mit einem hohen Tanz-Fitness-Faktor. Unkomplizierte Bewegungen stehen genauso im Vordergrund wie ein Ausprobieren und Einfühlen in verschiedene Musik- kulturen mit einfachen Basics und deren Variationen.

18.10-19.00 Uhr

## Orientalischer Tanz (Bauchtanz)

Mit leicht erlernbaren Grundelementen gibt es in dieser Stunde die Möglichkeit auszuprobieren, was die Faszination dieser Tanzform mit ihren sinnlichen und harmonischen Bewegungen ausmacht. Abgesehen vom ästhetischen und kulturellen Aspekt, gibt es kaum eine körperfreundlichere Tanzrichtung, die keine altersbedingte Einschränkung hat. Aus dem Erlernen wird eine leichte Minichoreographie zusammengefügt. Dieses tänzerische Beispiel vermittelt einen Blick in die Welt des Orientalischen Tanzes, seine Leichtigkeit, Schönheit und Lebendigkeit.



## ActivSportsMI Wiesbaden GmbH

Moritzstraße 5 | 65185 Wiesbaden



Workshops

### 11.00 Uhr Pilates

Pilates ist ein Dehn- und Kräftigungstraining, wobei hauptsächlich die Muskulatur des Rumpfes (Bauch, unterer Rücken, Beckenboden) gestärkt wird. Pilates gilt als typische Mind-Body-Methode, weil bei der Ausführung des Trainings neben der bewussten Atmung auch Achtsamkeit und Körperwahrnehmung eine große Rolle spielen.

### 12.00 Uhr Rückenfit

„Rückenfit“ beinhaltet vielseitige Kräftigungs-, Beweglichkeits- und Entspannungsübungen. Dabei wird die Körperwahrnehmung gefördert und das Körpergefühl verbessert. Nicht nur der Rücken, sondern die gesamte Rumpf-, Hüft-, Schulter- und Beinmuskulatur wird trainiert. Neben dem eigenen Körpergewicht dienen Hilfsmittel wie Kurzhanteln, Gymnastikbälle und elastische Bänder der gezielten Belastungssteuerung.

### 14.00 Uhr Zumba

Zumba ist ein lateinamerikanisch inspirierter Tanz-Fitness Workout, der sich aus lateinamerikanischer und internationaler Musik und Tanzbewegungen zusammensetzt. Ein dynamisches, begeisterndes und effektives Fitness-System.

### 15.00 Uhr Jumping Fitness

Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Kein Wunder, Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik.

### 16.00 Uhr Zumba Step

Mit Zumba Step ergänzt das Fitnessunternehmen Zumba seine „Fitness-Party“ um ein neuartiges Tanz-Workout, und vereint das klassische Zumba-Programm mit einem Step Aerobic Board und neuen schwungvollen Schritten.

### 17.00 Uhr Yoga

Yoga ist ein Übungsweg, der vor mehr als zweitausend Jahren in Indien entwickelt worden ist und seitdem viele Wandlungen und Erneuerungen erfahren hat. Die Yoga-Praxis funktioniert mit Disziplin, aber ohne Zwang.

## Miriam Saphira - Orientalischen Tanz erleben

Westside Studio | Herrngartenstraße 12 | 65185 Wiesbaden

Workshop

### 14.00-15.00 Uhr Oriental Basics – Oriental Move

Hier gewinnt man Einblick in die Grundbewegungen des Orientalischen Tanzes. Einfache erste Schritte, typische Arm- und Hüftbewegungen werden zu einer witzig-spritzigen Kombination verbunden. Dies bedeutet eine Stunde Tanzspaß pur! Ausprobieren und sich vom Rhythmus der orientalischen Musik bewegen und begeistern lassen.

Mitzubringen: Trainingskleidung, Tanzschlappchen und ein Tuch für die Hüfte.



# Bundesverband Seniorentanz e.V. Arbeitskreis Wiesbaden

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

Workshop

14.30-17.00 Uhr

## „ErlebniStanz für jedes Alter“

Ob nur mal Reinschnuppern oder gleich Mittanzen. Alle sind herzlich eingeladen, in beschwingter Atmosphäre bei flotter Musik internationale Folklore voller Lebendigkeit und unterschiedlicher Choreographie kennenzulernen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.  
Man kann alleine kommen.

Teilnahme kostenfrei!



# Ballettschule Kristine Paulsen

Rathausstraße 72a | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

14.45-15.30 Uhr

## Kindertanz (5-6 Jahre)

Leitung: Jenny Zoladkiewicz, Dipl. Tanzpädagogin/Bühnentänzerin

Spielerische Vorbereitung zum Tanzen. Körper- und Rhythmusgefühl werden entwickelt, Kreativität und Gemeinschaftssinn gefördert, u.a. durch spielerische Koordinationsübungen, Boden- und Dehnübungen, Fantasiespiele und rhythmische Bewegung und leichte Tänze. Im Mittelpunkt stehen Bewegungs- und Improvisationsspiele und das Erlernen grundlegender Tanzbewegungen und Begriffe. Die Kinder lernen ihren Körper bewusst zu erleben. Sie entwickeln Spaß und Freude am körperlichen Ausdruck.

Mitzubringen: Trikot oder enges Shirt, Strumpfhosen oder Leggings und Schläppchen mit Ledersohle. Haar bitte hochgesteckt. Begrenzte Teilnehmer/innenzahl

15.45-16.30 Uhr

## Ballett Pre-Primary (6-7 Jahre)

16.45-17.30 Uhr

## Ballett Primary (7-8 Jahre)

Leitung: Jenny Zoladkiewicz

Diese Klassen sind die erste Vorbereitungsstufe für den Unterricht im Klassischen Ballett. Es wird in fortlaufenden Aufbauklassen unterrichtet, ab den Vorbereitungslevels Pre-Primary und Primary alters- und leistungsgerecht die Syllabus, u.a. Basisschritte und Positionen, Tänze und Improvisationen, leichte Schrittkombinationen. Die Platzierung des Körpers und die Bewegungen sind auf ihre Form ausgerichtet. Im Laufe der Ausbildung wird erreicht, dass der Körper Ausdruck der Bewegung ist. Die Bewegung, nicht der Körper steht im Zentrum des Tanzes.

Mitzubringen: Trikot oder enges Shirt, Strumpfhosen oder Leggings und Schläppchen mit Ledersohle. Haar bitte hochgesteckt. Begrenzte Teilnehmer/innenzahl

17.45-18.45 Uhr

## Hip-Hop / Video-Clip-Dance (9-14 Jahre)

Leitung: Jenny Zoladkiewicz, Dipl. Tanzpädagogin/  
Bühnentänzerin

Cooler Beats, fetzige Musik und jede Menge Spaß beim Hip-Hop / Video-Clip-Dance. Nach einer Aufwärmung in der ihr Grundschritte und Moves des Hip-Hops erlernt, wird zu aktueller Musik eine Choreografie einstudiert, die am Ende der Stunde performt wird. **Mitbringen:** Bequeme Sportbekleidung, Turnschuhe mit heller Sohle. Begrenzte Teilnehmer/innenzahl

19.00-20.00 Uhr

## Ballett (Anfänger/innen mit/ohne Vorkenntnisse)

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

Grazie, Leichtigkeit, Eleganz, Musikalität, Ausdruckstärke, Koordination und Geschmeidigkeit sind die Ziele des klassischen Balletts. Die Bewegung, nicht der Körper steht im Mittelpunkt dieses Trainings. Geübt werden Dehnungen, Drehungen, Kombinationen, Tempowechsel, Rhythmus und der Körperausdruck an der Stange und in der Raummitte. Begriffe und Prinzipien werden erläutert.

Mitzubringen: Trikot oder enges Shirt, Strumpfhosen oder Leggings und Schläppchen mit Ledersohle. Haar bitte hochgesteckt. Begrenzte Teilnehmer/innenzahl



## Entwicklung durch Bewegung, Begegnung, Präsenz

### Einzel- und Paarsessions

Tanz- und ausdrucks-therapeutische Unterstützung für persönliche und partnerschaftliche Entwicklung.

- tango2grow
- Tango Argentino Privatunterricht
- Authentic Movement
- Tanz- und Ausdruckstherapie
- Coaching für tanzende Paare

rotraut-rumbaum.de • 0163-8778212 • mail@rotraut-rumbaum.de

**Tanz- und Ausdruckstherapie** **BTD** • **Tango Argentino**  
**Psychotherapie** **HPG** • **Paartherapie** • **Coaching**



# Tanzschule Shima Arian „house of dance“

Anton-Zeeh-Straße 10 | 55252 Mainz-Kastel

## Workshops

- 14.45-15.35 Uhr** **Video-Clip-Dancing**  
(4-6 Jahre)  
Unser Video-Clip-Dancing-Kurs bietet Kindern mit Tänzern, Spiel und Spaß die Chance zu gesunder, ganzheitlicher Entwicklung. Tanzen zu aktuellen Hits
- 15.40-16.30 Uhr** **Hip-Hop / Video-Clip-Dancing**  
(7-10 Jahre)  
Tanzen wie die Stars zu aktuellen Hits – Konzentration, Fitness und Rhythmusgefühl und vor allen Dingen viel Spaß
- 16.30-17.30 Uhr** **Hip-Hop / StreetDance** (11-16 Jahre)  
Wenn zu Hip-Hop getanzt wird, dann brennt die Luft. Jeder Beat fordert eine Bewegung, jede Melodie erzeugt ein Gefühl, jede Textzeile ist eine Ansage. Im Hip-Hop / Street-Dance-Kurs lernt ihr von den Grundzügen des Krumping und Newstyle über Poppin bis hin zu coolen Hip-Hop-Choreographien. .
- 17.30-18.30 Uhr** **Hip-Hop / Video-Clip-Dancing**  
Nicht nur Teens lieben es – Tanzen zu aktuellen Hits – Konzentration, Fitness und Rhythmusgefühl und vor allen Dingen viel Spaß.
- 18.40-19.40 Uhr** **Discofox**  
(Anfänger/innen und Anfänger/innen mit Basiskenntnissen)  
Der Klassiker für alle Gelegenheiten – leicht zu erlernen, unendlich zu variieren und zu verfeinern – damit ist man für jedes Ereignis gerüstet.
- 19.45-20.45 Uhr** **Tango Argentino**  
(Anfänger/innen und Aufbaustufe)  
Einzigartig und charaktervoll! Ausdruck, Haltung und viel Gefühl. Tango ist gehen in Umarmung.
- 21.00 - 0.00 Uhr** **Tanzparty**  
für alle Standard- und lateinamerikanische Tänze, mit der besten Musik aller Zeiten und das Beste aus den Charts. Niveau und tolle Atmosphäre genießen – Auf unserer großen Tanzfläche einen Abend mit Spaß, Bewegung und mitreißender Musik erleben. Spaßfaktor garantiert!



# Ballett Akademie Wiesbaden

Hohenstaufenstraße 14 | 65189 Wiesbaden

## Workshops

- 15.15-16.10 Uhr** **Klassisches Ballett** (ab 7 Jahren)  
Leitung: Desiree Lehmann-Alvarez | Pre-Academy 1
- 16.15-17.10 Uhr** **Klassisches Ballett** (ab 8 Jahren)  
Leitung: Angela Residori | Academy 1A
- 17.15-19.45 Uhr** **Klassisches Ballett** (13-15 Jahre)  
Leitung: Paige Perry | Academy 2A



# Fiddle & Feet School of Dancing

Dantestraße 1 | 65189 Wiesbaden

## Workshops

- 15.30-16.30 Uhr** **Meditative Kreistänze**  
Leitung: Tanja Cibulski  
In diesem Kurs geht es darum, Meditation durch traditionelle und neue Kreistänze zu erleben. Die Schritte sind so einfach gehalten, dass sie sich schnell und intuitiv erschließen. Ziel ist es, in den Tanz und in den Kreis hinein zu entspannen und sich selbst als Teil des Kreises zu erleben, der von jedem einzelnen genährt wird und wiederum durch die entstehende Verbundenheit jeden einzelnen nährt.
- 16.30-17.30 Uhr** **American Jazz Tap – Steptanz à la Fred Astaire**  
Leitung: Natalie Westerdale  
Mit den Füßen Morsezeichen an Mutter Erde geben, mit den eigenen Füßen selbst zum Musikinstrument werden – darum geht es in dem Anfängerworkshop auf den Spuren von Fred Astaire und Gene Kelly. **Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Straßenschuhe mit fester, nicht zu griffiger Sohle.**
- 17.30-18.30 Uhr** **Irish Stepdancing à la Riverdance**  
Leitung: Natalie Westerdale  
Unsere Füße tanzen mit uns nach Irland: Seit Riverdance und Lord of the Dance hat diese Tanzform von der grünen Insel einen weltweiten Siegeszug angetreten. Zu Reels, Jigs und Hornpipes werden Ohren und Füße verknotet und dabei die Basisschritte für Softshoe und Hardshoe erlernt... Der Workshop ist für alle Anfänger mit einer Schwäche für irische Musik geeignet! **Mitzubringen: Bequeme Kleidung und Straßenschuhe mit fester, nicht zu griffiger Sohle; möglichst auch Schläppchen.**



© Diana Stein

19.30 Uhr **Konzert & Performance:**

## Scotch4 & Natalie Westerdale – unplugged

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

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



## Adelheid – Dojo Schule für Aikido & Feldenkrais Doris Dohse

Adelheidstraße 82 (Hinterhaus) | 65185 Wiesbaden

Workshops

Feldenkrais:  
Bewusstheit durch Bewegung

16.00-17.00 Uhr **Feldenkrais**  
Geölte Hüften 1

17.15-18.15 Uhr **Feldenkrais**  
Geölte Hüften 2

Diese beiden Lektionen bringen Leichtigkeit und Beweglichkeit in die Hüften. Das Tanzen wird genussvoller und einfacher. Zusätzlich verbessert sich der Gang. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer bekommen mehr Komfort beim Sitzen, größere Effizienz bei sportlichen Aktivitäten und mehr Flexibilität im unteren Rücken und Becken.

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

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



## Tanzkultur Vicky Legaki ADTV Tanzschule

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

Workshops

16.00-17.00 Uhr **Party- & Kreistänze**

(Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in möglich)

Gruppendynamik pur! Leicht erlernbare Schrittkombinationen auf stimmungsvolle Musik lassen die Teilnehmer innerhalb von kürzester Zeit eine gleichmäßige Einheit werden. Party Tänze eignen sich für Feste, Feiern und langjährige Tanzgruppen. Kreistänze verbinden Kulturen dadurch, dass die Musik und deren Tradition mit „Urlaubsländer“ gebunden sind.

17.30-18.30 Uhr **After Work**

(Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in möglich)

Der perfekte Start in das Wochenende. Beschwingt, entspannt und gut gelaunt die Arbeitswoche zurück lassen. Kleine Party Tänze, Disco Rhythmen, plus geselliges Come together. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Gute Laune garantiert!

18.30-19.30 Uhr **Disofox (Anfänger/innen)**

20.00-21.00 Uhr **Tango Argentino Einführung**

Einsteiger/innen (Paare und Singles)

Tango kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „berühren“. Das Zusammenspiel von Individualität und Improvisation, der Bogen zwischen Nähe und eigene Interpretation, die Harmonie zwischen der Musik und den Partner, machen den Tango spannend, einzigartig und geheimnisvoll. Die Einführung ist ein Einblick in die wunderbare Welt des Paartanzens.

21.00-0.00 Uhr **Neolonga (Premiere in Wiesbaden)**

Non- & Neotango Milonga



Neotango oder Tango nuevo ist die jüngste Entwicklung in der Evolution des Tango Argentino. Ein besonderes Unterscheidungsmerkmal der fast freigeistigen Bewegung ist die „offene Tanzhaltung“. Sie erlaubt virtuose Interpretationen von Beats und Melodie in der Bewegung und die Paarharmonie.

Tango-DJ ThomGee bietet den Tangueras und Tangueros eine feine Auslese von Tango nuevo/electrónico und Tanzbarem aus den verschiedensten Genres unserer modernen Musikkultur – Klezmer, Hip Hop, elektronische Musik. Mit Visuals untermalt ist diese Milonga eine audiovisuelle Reise für die Tänzer/innen und deren Publikum.

DJ ThomGee | N8.Beat, Frankfurt/Main, DJ, Events, fresh tango vibes, thomas@n8beat.de www.n8beat.de

# tanzraum Ute Bühler

Hallgarterstraße 4 | 65197 Wiesbaden

Workshops

## 16.00 Uhr Kreativer Kindertanz

(6-8 Jahre)

Leitung: Ute Bühler

Kreatives Tanzen greift die natürliche Bewegungsfreude auf und fördert die Entfaltung der Fantasie. Es vermittelt dem Kind die Vielfalt der Bewegungsmöglichkeiten und stärkt die gestalterischen Fähigkeiten im Ausdruck, in der Darstellung und in der Wahrnehmung. Durch die vielseitigen Erfahrungen der tänzerischen Arbeit wird das Kind in seiner Persönlichkeit gestärkt und das Miteinander gefördert.



## 18.00 Uhr Tanztechnik-System Chladek

Die fünf Körperverhalten

Leitung: Ute Bühler

Eine Einführung in das Bewegungssystem, welches auf den anatomischen und physikalischen Gegebenheiten beruht. Es ist eine Methode, die Bewegungen durch Erspüren, Erfahren und Entdecken vermittelt und ein ganzheitlicher Weg zum künstlerischen Tanz darstellt.

# Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Christian-Zais-Straße 3 | 65189 Wiesbaden

Workshop

## 16.00 Uhr ... warum ich Tango tanze!

Foyer

(Verschiedene Level)

Leitung: Gabriel Sala

Tango ist in Argentinien, anders als bei uns, kein bloßer Gesellschaftstanz, sondern ein wichtiges Kapitel Kultur- und Sozialgeschichte. Die Etappen seiner Entwicklung in den letzten 50 Jahren hat Gabriel Sala, geboren in Buenos Aires, selbst mitgemacht, miterlebt, unbewusst am Anfang, später wurde ihm klar, dass diese Musik, ob Tango, Milonga oder Kreolenwalzer, stark in seinen Wurzeln verankert war. Seine professionelle Laufbahn begann er im September

1963 und sein Debüt war mit einem Werk des umstrittenen Astor Piazzolla. Heute kann er zurückblicken auf ein halbes Jahrhundert Bühnenpräsenz. Seine Workshops sind legendär!



# Tanzschule Hohmann

Borsigstraße 12 | 65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Workshops

## 16.00-17.00 Uhr Orientalischer Tanz

Saal 1

Leitung: Petra Möcks

Der etwas andere Tanz – weiblich, sinnlich-erotisch, weiche fließende aber auch schnelle und kraftvolle Bewegungen kennzeichnen den orientalischen Tanz. Ein Tanz, der technisch anspruchsvoll ist, bei dem Frau nicht gertenschlank sein muss, bei dem Frau unbedingt Freude an ihrem Körper und Bewegung haben sollte bei dem Frau offen für die „etwas andere“, für westliche Ohren eher ungewohnte Musik sein sollte.“

## 18.00-19.00 Uhr Discofox (Anfänger/innen - Mittelstufe)

Saal 1

Der Discofox – der König unter den Partytänzen – leicht zu lernen und leicht zu tanzen. In dem einstündigen Workshop zeigen wir Ihnen die Grundfiguren und leichte Variationen des beliebten Discofox.

## 19.00-20.00 Uhr Discofox (Fortgeschrittene)

Saal 1

Der Workshop richtet sich an Paare, die schon über sichere Grundkenntnisse im Discofox verfügen und Spaß daran haben rasante Drehungen und Wickelfiguren zu lernen. Mit vielen Variationen und wenig Platzbedarf ist dieser Tanz zu fast jeder Musik und auf jeder Party tanzbar. **Das Gelernte können Sie im Anschluss bei unserer 2-Floor-Party üben und vertiefen.**

## 18.00-19.00 Uhr Langsamer Walzer (Fortgeschrittene)

Saal 2

In diesem Workshop zeigen wir im klassischen Gesellschaftstanz eine Figur im „Langsamer Walzer“. Für Paare mit Tanzerfahrung und Spaß an den Schwungtänzen.

## 19.00-20.00 Uhr Cha-Cha-Cha

Saal 2

„Basic meets Technik“

Sie wollten schon immer wissen, wie Fußarbeit, Haltung, Führung in den Basic Figures des Cha-Cha-Cha's getanzt werden? Dieser Frage widmen wir uns 60 Minuten. Nachdem wir eine kleine Grundfolge einstudiert haben, schauen wir uns die Technik der einzelnen Figuren an.

ab 20.00 Uhr

## 2 Floor Party mit Tanzmusik



Saal 1:

Langsamer Walzer,  
Cha-Cha-Cha, Jive & Co.

Saal 2:

Discofox  
„Non-Stop“

# Monki Yoga

Untere Albrechtstraße 2 | 65185 Wiesbaden

Workshops



## 16.00 Uhr **Body Poetry für Teens** (12-16 Jahre)

Body Poetry ist eine Yoga & Dance Fusion-Klasse. Elemente des Yoga werden mit Elementen des zeitgenössischen Tanzes zu einer Choreographie verbunden. Es beginnt mit einem Training, das den ganzen Körper erwärmt, kräftigt und dehnt. Danach wird eine Choreographie erarbeitet, die aus Yoga-Positionen besteht, die durch tänzerische Elemente verbunden werden.

## 17.30 Uhr **Vinyasa and Deep Stretch**

Fließende Yogaklasse im Vinyasastil, die mit einem wirkungsvollen Stretching, besonders für Rücken und Beine, endet.

## 19.00 Uhr **Aerial Dance**

Mit Hilfe eines Aerial-Akrobatik-Tuches wird die tänzerische Bewegung in die Luft gebracht und so die Schwerkraft überwunden. **Bitte keine Kleidung mit Knöpfen oder Reißverschluss keine langen Nägel, kein Make Up!**

# Rüdiger Steiner

Atelier Jahnstraße 8 | 65185 Wiesbaden

Tanz-Skulptur \_ Tanz-Spiel



## ab 16.30 Uhr **an an an anschauen – uns anschauen**

Rüdiger Steiner spielt als Bildhauer und Performance-Künstler mit der Bewegung von plastischen Objekten und biografischem Material, das er seit 1993 bearbeitet und verändert. Er lässt Seiten und Schichten eigener Buch-Hefte zu tänzerischen Bewegungen werden, er arbeitet mit Steinplatten und einer Holztrommel als Gegenüber seines Körpers und lässt Arbeitshandlungen zu Tanz werden. Mit inneren Impulsen des Erkennens geht er in einen Dialog durch Glasrichter und Glasaugen - mit Schritten eines möglichen Wandels. So entsteht eine Skulptur in Bewegung, ein Raum im Schauen. Es entstehen Verbindungen im Anschauen und für Zuschauer/innen mögliche Bewegungen im Erleben.

Die Tanz-Skulptur entwickelt sich in sechs Phasen zu einer 30minütigen Performance:

Sprache **16.30-16.50 Uhr**, Schichten **16.50-17.10 Uhr**, Spirale **17.10-17.30 Uhr**, Essenz **17.30-17.50 Uhr**, Trichter **17.50-18.10 Uhr**, Augen **18.10-18.30 Uhr**, Performance **18.30-19.00 Uhr**

# Ev. Familienbildungsstätte Wiesbaden

in Kooperation mit der

## Praxis für systemische Beratung & Bewegung Beate Lugner

Haus an der Marktkirche | Schlossplatz 4 | 65183 Wiesbaden

Workshops

## 16.45-17.45 Uhr **Aroha®**

## 18.00-19.00 Uhr **Aroah Stick®**

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



# Volkshochschule Wiesbaden e. V.

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

Workshops

## 17.00-18.00 Uhr **Latin Jazz Dance**

Leitung: Paula Kacnik



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

Mitzubringen: Sport-Schuhe und bequeme Kleidung.

## 18.15-19.15 Uhr **go Flam! – fit and dance**

Leitung: Tanja Stein



Der Tanzraum wird in eine "temperamentvolle Fiesta" verwandelt. go Flam! ist eine exotische Mischung aus Tanz, Rhythmusbewegungen und Konditionsarbeit, bei der viel geschwitzt wird und der Spaß im Vordergrund steht.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung.



# mymooves GbR

Bierstadter Straße 27 | 65189 Wiesbaden

Workshops

17.30-17.50 Uhr  
18.00-18.20 Uhr  
18.40-19.00 Uhr

## Tänzerisches Schwungtraining auf dem bellicon Trampolin

Das tänzerische Schwungtraining auf dem bellicon Trampolin ist Kondition, Koordination, Spaß, Muskelaufbau, Stoffwechsellagearbeit.... alles auf einmal. Das Training ist kurzweilig und bringt die Zellen zum Tanzen. Es gibt kein vergleichbares

Training, das in kurzer Zeit so viel für Kopf und Körper macht, wie dieses Training in kleinen Gruppen mit grooviger Musik.

Mitzubringen: Ein Handtuch

Bitte anmelden (unter: koerperkonzepte@mymooves.de), da nur sieben Geräte zur Verfügung stehen, das Training bei Wiesbaden tanzt ist ein rotierendes „Kennenlerntraining“ von ca. 20 Minuten.



# Frauengesundheitszentrum Sirona e.V.

Schiersteiner Straße 21 | 65187 Wiesbaden

Workshops

18.00 Uhr

## Argentinische Folkloretänze

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

19.00-20.00 Uhr

## Tango für Frauen

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



# DANCEacademy Wiesbaden

Langgasse 23 | 65183 Wiesbaden

Workshop

18.00-19.00 Uhr **Ballett** (Ohne Vorkenntnisse)



Ein Kurs für Anfänger/innen jeder Altersklasse, die Begeisterung für klassisches Ballett erleben möchten. Die Grundlage von klassischem Ballett mit den Schwerpunkten Haltung, Raum- und Körpergefühl wird in diesem Kurs vermittelt und verbessert.

# Christa Zehnder Yoga~Theater~Tanz

Bewegungsraum Herrngartenstraße 17 | 65185 Wiesbaden

Workshop

18.00-19.15 Uhr **Meditationshäppchen**

„Zeit zum Innehalten“:

Von der Arbeitswoche loslassen, entspannen und still werden um gelassen und mit Freude in das bewegte Tanzwochenende einzusteigen. Entspannung - Gehmeditation und Sitzmeditation.

Offen für Ungeübte und Geübte.

Kissen, Hocker und Stühle sind vorhanden.



20.00-  
ca. 22.00 Uhr

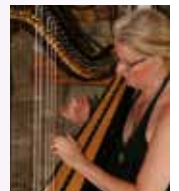
## Meditativer Tanz- und Mantra-Abend mit Harfenmusik

Christa Zehnder: Yoga / Tanz

Astrid Marion Grünling: Harfe / Gesang

Geführte, freie und authentische Bewegungen in Begegnung mit stimmungsreichen Klangmeditationen auf Harfe. Das feinfühliges Spiel und der Mantragesang von Astrid Marion Grünling (www.feiern-mit-harfe.de) inspirieren den achtsamen Tanz: Körper, Herz und Geist kommen in Einklang.

Der Abend mündet ins Singen von Liedern und Mantras aus verschiedenen Traditionen - Singen als wohltuende Kraftquelle, die das Herz öffnet. **Kein Einlass nach Beginn.**





# Zwischen Form & Freiheit

## Sibylle Magel

Tanz – Theater – Stockkampfkunst – Clownerie

Kleiner Platz Grabenstraße hinter Landtag

### 18.00 Uhr **Pas à deux – Walkact mit Puppe unter Construction**

Sie wäre so gern zu zweit – sie ist es nicht. Sie träumt von der großen Liebe – sie findet sie nicht. Sie nimmt es – und auch sonst alles – wie es kommt und macht in Clownsmanier das allerbeste draus. Mit Köfferchen in der Hand und Musik im Kopf. Und wenn keine Liebste und kein Liebster da ist – dann bastel Dir doch eine/n! Sibylle Magel alias Marie de Brie mit Tanz und Clownerie in der Fußgängerzone.

Teilnahme kostenfrei!



# Galli Theater & Training Center

Adelheidstraße 21 | 65185 Wiesbaden

Workshops

### 18.00 Uhr **Clown**

Tanzmeditation

In jeden Mensch wartet ein Clown, um spielerisch seinen Spaß zu erleben und Lebensfreude pur zu tanzen. Ein Tanzerlebnis für jeden! Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

### 20.00 Uhr **Die sieben Kellerkinder**

Tanzmeditation

Sieben Grundenergien des Menschen werden zu entsprechender Musik tänzerisch dargestellt. Ein ausdrucksstarkes Tanzerlebnis für jeden! Es sind keine Vorkenntnisse nötig – nur Mut, sich selbst frei und kreativ zu bewegen.



# Isabelle Fritzsche

Dipl.- Psychologin

Tanz- und Bewegung-, Therapie und Coaching

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

Workshops



Einladung zu zwei Erfahrungs-Workshops mit Tanz-Therapeutischen Elementen

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

18.00 Uhr  
bis ca. 19.15 Uhr

### Paar-Weise

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

Keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich.

Kontakt steht im Mittelpunkt, Themen spielerisch und erlebnisorientiert erfahren, Impulse für Veränderung oder Stabilität erhalten. Altes wird sichtbar, Neues entsteht und findet bewegten Ausdruck. Unterschiedliche Methoden der Tanz-, Bewegungs- und Paartherapie sind hier erfahrbar, ohne dass es direkt um Therapie oder spezielle Tanzrichtungen geht.



© Carsten Mierz

„Liebe bleibt solange sie tanzt“ sagen H.+S. Stone.

Sowohl Liebe, als auch die Bereitschaft zur gegenseitigen Erforschung des Bewusstseins sind Grundlagen um eine Beziehung in einer partnerschaftlichen Weise erfolgreich führen zu können.

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

**Wirkliche Liebe lebt im Hier und Jetzt!** Nur hier erkennen und spüren wir was wirklich ist. Hier heilt die Vergangenheit durch Integration. Das Neue kann aus dem Potential der Möglichkeiten entstehen. Es geht um das Innehalten im Moment, das Erwachen und Leben dessen was im Augenblick wirklich ist.

19.30 Uhr  
bis ca. 20.30 Uhr

### Hingabe

Vertiefungs-Workshop für Paare

Hingabe ist die spirituelle Dimension die sich in dem Gemeinsam Sein eröffnet. Sich wirklich einlassen, Intimität zulassen, machen Partnerschaft zur gelebten spirituellen Praxis. Ist die Verliebtheit des Anfangs mit ihrem verbindenden aber auch verblendeten Zauber vorüber, treten in den meisten Beziehungen Spannungen auf. Schuld, Vorwürfe, Urteile, Negativität sind dann Ausdrücke des frustrierten Verlangens nach Einheit. Die Liebe auch darin fühlen kann helfen sich wieder zu verbinden. Durch AGAPE, dem Teil der Liebe, der sagt: ich nehme dich so an, wie du wirklich bist, ich akzeptiere. Ich nehme mich so an, wie ich wirklich bin, ich akzeptiere. Und durch EROS der von getrennt zu verbunden führt, werden in dem Akzeptieren der Unterschiede Probleme zu Möglichkeiten. Es wirkt das Nicht-Ich, das nicht definiert, sondern sieht. Es ermöglicht, dient der Freude, dem Glück, der Freiheit. Hingabe ist eine der größten Erfahrungen, die einem Paar möglich sind.

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

Leitung: Dipl.-Psychologin Isabelle Fritzsche

# Ute Dörschel Haus am Schlosspark

Am Schlosspark 23 | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

## 18.15-19.15 Uhr **Tanzen unter dem Vollmond**

Kreistanz – meditativ bis beschwingt...

Leitung: Ute Dörschel

Schon immer hat der Vollmond die Menschen mit seiner besonderen Energie zum Tanzen verlockt. Dieser Verlockung soll gemeinsam in der Verbundenheit des Tanzkreises nachgegeben werden. Kreistänze schenken wundervolle Möglichkeiten, immer wieder die eigene Lebendigkeit zu spüren, zur Ruhe zu kommen, Kraft zu schöpfen. Heilsame Prozesse kommen in Gang - bewegen und bewegt werden. Im Kreistanz erfahren die Mitwirkenden sich selbst als Teil des großen Ganzen. Halten und gehalten werden. Die Schritte sind leicht und wirken durch das stetige Wiederholen in die Tiefe hinein. **Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.** **Mitzubringen:** Bequeme Schuhe (keine Straßenschuhe).



## 19.30-21.30 Uhr **Tanzen unter dem Vollmond**

Kreistänze – wünschen und tanzen

Leitung: Ute Dörschel

Diese Tanzeinheit am späteren Abend steht ganz unter dem Zeichen des Vollmondes. So werden Mond- und Lichttänze getanzt und im Tanzkreis in die kraftvoll-kreative Vollmondenergie hineingetaucht. Es gibt Gelegenheit, sich Tänze zu wünschen. Und manche Wünsche werden wahr...

**Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

**Mitzubringen:** Bequeme Schuhe (keine Straßenschuhe).

# Mareike Buchmann

Tanzstudio TANZbewegtes | Scharnhorststraße 9 (2. Hinterhaus) | 65195 Wiesbaden

Workshop

## 18.30-20.00 Uhr **Innovative Körperarbeit**



**Körpererfahrung, Achtsamkeit, Bewegungsstudien.**

Für alle, die die individuelle Ausdrucksmöglichkeit ihres bewegten Körpers erleben möchten. Es wird mit Atem- und Energietechniken, Bewegungsimprovisationen und mit dem Erleben der eigenen Schwerkraft gearbeitet. Die Impulse innerer Bilder befähigen dazu, die eigenen Bewegungen zu beobachten, neue Bewegungsqualitäten zu entdecken und alte Bewegungsmuster zu hinterfragen. Jede Stunde beginnt mit einer Bewegungsmeditation.

Übungen folgen, die für die eigene Wahrnehmung in der Bewegung sensibilisieren. Nach und nach wird die Wachheit für den Raum geweckt und gemeinsame Tanzmomente, Freiraum und Sinnlichkeit erlebt.

# Open Aerial Dance Center Wiesbaden / Tanzstudio Dance Line

Oranienstraße 22 | 65185 Wiesbaden

Workshop

## 18.30 - 19.30 Uhr **Pole Dance** (Ladies only)

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

**Mitzubringen:**

Kurze und lange  
Hosen, bequeme  
Trainingskleidung  
und Socken. Vorher  
bitte nicht eincremen  
oder einölen.



# Tanzstern Oriental, Karima Monaim

DANCEacademy Wiesbaden | Langgasse 23 | 65183 Wiesbaden

Workshop

## 19.00-20.00 Uhr **Orientalischer Tanz**

(Anfängerinnen mit Vorkenntnissen)

Wohlfühlen und ausprobieren! Die Kursteilnehmerinnen lernen die Basisbewegungen dieses faszinierenden Tanzes kennen und probieren ihn aus der Körpermitte heraus aus. **Mitzubringen:** Bequeme Kleidung (evtl. Tuch für die Hüfte) und Schläppchen.



# TanzVilla – ADTV Tanzschule Richard

Juliusstraße 5 | 65189 Wiesbaden

Workshops

**19.15-20.00 Uhr** **Tango Argentino**  
Intensivworkshop für Einsteiger/innen (Teil 1/3)  
Komplexe Schrittsätze auswendig zu lernen und diese dann systematisch „abzulaufen“ würden diesen unglaublich facettenreichen Tanz ad absurdum führen. Folglich wird besonderes Augenmerk auf Führen und Spüren gelegt. Suchtfaktor 100%.

**20.15-21..00 Uhr** **Tango Argentino**  
Intensivworkshop für Einsteiger/innen (Teil 2/3)

**21.15-22..00 Uhr** **Tango Argentino**  
Intensivworkshop für Einsteiger/innen (Teil 3/3)



# Tanzatelier Ralf S. – ADTV Tanzschule

Albrecht-Dürer-Straße 4 | 65195 Wiesbaden

Workshop

**20.00-21.00 Uhr** **Gesellschaftstanz (Anfänger/innen)**  
In 60minütiger echter Lernatmosphäre erhalten die Teilnehmer/innen neben den ersten Tanzschritten Einblicke in sicheres Führen und Folgen, Musikverständnis und konstruktive Paararbeit und erfahren, warum diese Dinge so wichtig für das Tanzen sind.

**21.00-0.00 Uhr** **Übungstanzparty**  
„Gesellschaftstänze“  
Tanzparty mit individueller Hilfestellung.  
Die gerade erlernten Grundsätze können hier direkt ausprobiert werden. Auf der Tanzfläche gibt es dazu entscheidende Tipps und Tricks und sofort umsetzbare Hilfestellungen während des Tanzens - persönlich und individuell.

# Frei-Tanz-Wiesbaden.de

Haus an der Marktkirche, Friedrich-Naumann-Saal  
Schlossplatz 4 | 65185 Wiesbaden

**21.00-23.20 Uhr**  
Einlass ab  
20.30 Uhr  
**5 Rhythmen™ mit Live-Musik**  
Mit Volker Kaczinski, Shakya M.Grahe, Andrea Brecht

An diesem Abend führen uns **Andrea Brecht** (autorisierte 5 Rhythmen Lehrerin) und die Musiker **Volker Kaczinski** und **Shakya** in die Tanz- und Bewegungswelt der 5 Rhythmen.



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



© Isanna v. Perbandt

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

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

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

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

**Kontakt:**  
Volker: [www.musicpool-tonstudio.de](http://www.musicpool-tonstudio.de)  
Shakya: [www.shakya.ch/de/](http://www.shakya.ch/de/)  
Andrea: [www.5Rhythmen.com](http://www.5Rhythmen.com)  
Frei-Tanz: [www.frei-tanz-wiesbaden.de](http://www.frei-tanz-wiesbaden.de)

Kein Einlass  
während des  
Workshops.  
Begrenzte  
Teilnehmer/  
innenzahl.

Im März 2017 gibt es für neue Erfahrungen wieder die Tanz-Dich-Selbst Wave mit Volker und einem weiteren Musiker.

Isabelle Fritzsche, Klaus Niemann, Andrea Brecht,  
Shakya M.Grahe, Volker Kaczinski

# WIESBADEN TANZT! IN DER CALIGARI FILMBÜHNE

Eintritt: 6 Euro/erm. 5 Euro  
Mit dem Kombiticket „Wiesbaden tanzt“: freier Eintritt!  
Veranstalter: Kulturamt Wiesbaden

Marktplatz 9 | 65183 Wiesbaden

Kartenvorverkauf:  
Tourist-Info, Marktplatz 1  
Mo-Fr 10.00-18.00 Uhr, Sa 10.00-15.00 Uhr  
Caligari FilmBühne  
täglich von 18.00-21.30 Uhr



**Fr, 16.9.**  
**19.00 Uhr** **Ein letzter Tango**  
(Un Tango más)

Deutschland/Argentinien 2015, 81 Min., OmU, FSK: ab 0  
Regie: German Kral, Buch: German Kral, Kamera: Jo Heim,  
Félix Monti, Musik: Gerd Baumann, Luis Borda, Sexteto Mayor  
Mit: María Nieves, Juan Carlos Copes, Pablo Verón, Alejandra  
Gutty, Ayelén Álvarez Miño, Juan Malizia, Pancho Martínez  
Pey, Johana Cop

Das legendäre Tango-Duo María Nieves und Juan Carlos Copes galt als Ginger und Fred des argentinischen Tangos und hat ihn revolutioniert. Als ihre große Liebe zerbrach, ging die Karriere dennoch weiter – in der Liebe getrennt, im Tango vereint. In „Ein letzter Tango“ lassen die beiden nun ihr Leben Revue passieren von den 40er Jahren bis heute. So entsteht ein bewegendes Porträt über eines der berühmtesten Tanz-Paare mit einem exquisiten Soundtrack, furiosen Tangoeinlagen und eleganten Rückblenden, die sich stilecht wie die Beine der Tangotänzer ineinander verschränken und wieder auseinanderdrehen. Diese leidenschaftliche Hommage an den Tanz strahlt pure Sinnlichkeit aus. Ganz großer Applaus!



Traumkino für Kinder

**Sa, 17.9.**  
**16.00 Uhr** **First Position – Ballett ist ihr Leben**

USA 2011, 98 Min., FSK: ab 0, empfohlen ab 10 Jahren  
Regie: Bess Kargman, Buch: Bess Kargman, Kamera: Nick Higgins, Musik: Chris Hajian

Beim Youth American Grand Prix, einem der größten und renommiertesten Ballett-Wettbewerbe, geht es für die jungen Tänzerinnen und Tänzer um alles. Sie kämpfen um eine Handvoll der besten Stipendien und Verträge der Welt. Aber die körperlichen und seelischen Opfer dafür sind nicht zu unterschätzen. In dem preisgekrönten Dokumentarfilm begleiten wir sechs junge Ausnahmetalente bei der Vorbereitung auf diesen alles entscheidenden Moment. Wir sehen wie aus Spaß ein Lebenstraum wird, der mit Ehrgeiz, Beharrlichkeit und absolutem Perfektionismus verfolgt wird. Ein höchst fesselndes und bewegendes Porträt der begabtesten, jungen Ballettstars von Morgen, die nur eines wollen: Tanzen!

**WESTSIDE  
STUDIO**

Tanzschule für  
künstlerischen  
Tanz



Kreativer Kindertanz  
Hip Hop  
Jazzdance  
Ballett  
Modern Dance  
Gymnastik

**Kostenlose Probestunde!**

Herrngartenstr. 12  
65185 Wiesbaden  
Tel. 0611 - 30 71 44  
[www.tanzschule-westside.de](http://www.tanzschule-westside.de)





# EUROPEAN YOUTH CIRCUS



ARTISTIK FESTIVAL | 13.-16. OKTOBER 2016 | WIESBADEN

european.youth.circus@wiesbaden.de  
www.wiesbaden.de/circusfestival

## SHOWS

13. Oktober 10 + 19 Uhr  
14. Oktober 10 + 19 Uhr

## GALAS

15. Oktober 19 Uhr  
16. Oktober 15 Uhr

## Ökumenischer Artisten-Gottesdienst

16. Oktober 11 Uhr  
EINTRITT FREI

Tickets ab 1. August 2016  
Ticket-Hotline:  
++49 (0)611 172 99 30



WIESBADEN

Kulturamt

www.wiesbaden.de

„DAS TANZEN IST  
DIE KUNST,  
WO DIE BEINE  
DENKEN, SIE  
SEIEN DER KOPF.“

(Helga Schäferling)

Samstag, 17.9.



# Vorbereitungs- Workshops

Vorbereitungs-  
termin:  
Samstag  
**10.9.**  
17.00-19.00 Uhr



© DiHu fotokunstfoto.de

## Fiddle & Feet Internationaler Flashmob Jazz Tap & Irish Dancing

Mit einer rhythmisch fulminanten Mischung aus Body Percussion, amerikanischem Steptanz und Irish Dancing ziehen wir am **Samstag, 17.9.** durch die Wiesbadener City!

Alle Tänzer/innen, die mitmachen möchten, treffen sich am um 11.45 Uhr in Wiesbaden an der „Tanzstelle“ Kirchgasse (Galeria Kaufhof) und tanzen dort ein erstes Mal alle gemeinsam.

Dann laufen wir sternförmig durch die Stadt, wobei wir an ausgewählten Orten jeweils einmal a capella tanzen – ein kurzer, intensiver Hingucker für neugierige Umstehenden und Passanten, und dann ist es schon wieder vorbei und die Gruppe geht weiter.

Am **Samstag, 17.9.**, kurz vor 15.00 Uhr, treffen sich alle Teilnehmenden des Flashmob an der Offenen Bühne am Mauritiusplatz zum Finale: Wir bringen den ganzen Mauritiusplatz zum Brodeln! Gleichzeitig passiert der Flashmob in ganz vielen anderen Städten auch... Die Party wird groß! Und das Beste: Jeder kann mitmachen. Ein Lehrvideo der Choreographie ist auf dem Youtube-Kanal FidFeet zu finden. Und es gibt einen Flashmob-Trainingstermin für Kurzschlossene:

**Samstag, 10.9.**  
Fiddle & Feet School of Dancing  
Dantestraße 1, 65189 Wiesbaden.



Vorbereitungs-  
termine:  
Freitag  
**9.9.**  
19.15-20.45 Uhr  
  
alternativ:  
Montag  
**12.9.**  
20.15-21.45 Uhr

## Christa Zehnder Yoga~Theater~Tanz

### Gehmeditation in der Fußgängerzone

Wer teilnehmen möchte, meldet sich bitte bei Christa Zehnder Tel. 0611 / 44 78 772 oder [christa@yoga-wiesbaden.de](mailto:christa@yoga-wiesbaden.de)  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Vorbereitungstreffen im Bewegungsraum  
Herrngartenstraße 17  
Näheres siehe Samstag, Seite 57**



Vorbereitungs-  
termine:  
Samstag  
**10.9.**  
13.00-18.00 Uhr  
Sonntag  
**11.9.**  
10.00- 15.00 Uhr

## LocoMotion – von Raum und Zeit

Ein besonderer Raum ist der thematische Rahmen einer Tanz-Performance.

Durchführung: Petra Lehr & Karoline Röhr

Im Rahmen eines (kostenfreien) Wochenend-Workshops entwickeln die Teilnehmenden die Performance, die bei „Wiesbaden tanzt“ aufgeführt wird. Eingeladen sind Menschen unterschiedlicher Altersgruppen und Herkunft.

**Anmeldung für den Workshop:**  
[info@karoline-roehr.de](mailto:info@karoline-roehr.de), Tel. 0611 / 1840592,  
[www.karoline-roehr.de](http://www.karoline-roehr.de)  
[petralehr@gmx.de](mailto:petralehr@gmx.de), Tel. 069 / 97 69 27 20,  
[www.colabtanztheater.de](http://www.colabtanztheater.de)  
Näheres siehe Samstag, Seite 74

# Tanzstellen



Von 11.00 -13.15 Uhr sind Sie an verschiedenen „Tanzstellen“ in der Wiesbadener Innenstadt eingeladen, auch aktiv am Tanz-Geschehen teilzunehmen!



## A Kirchgasse (Galeria Kaufhof)

**11.00-12.00 Uhr**

**Fiddle & Feet School of Dancing**

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

**12.00-12.45 Uhr**

**Tanzstudio Dance Line**

Das Tanzstudio Dance Line präsentiert die wohl schönste Art, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Bei uns schwingt, twisted und dreht sich alles um den Aerial Hoop.

Genießen Sie die außergewöhnliche Kombination von Tanz- und Akrobatik und lassen Sie sich von der anmutigen Schwerelosigkeit begeistern!

## B Langgasse (gegenüber Sportarena)

**11.00-12.00 Uhr**

**Malu – Traumwelt orientalischer Tanz**

Orientalischer Tanz, TribalStyle und Folklore in ihrer Vielfalt laden Sie ein zum Anschauen, Genießen und Ausprobieren – pure Freude am Tanzen mit den Tänzerinnen der orientalischen Tanzschule Malu.

**12.00-13.00 Uhr**

**DANCEacademy**

Kinder und Jugendliche der DANCEacademy Wiesbaden präsentieren Hip-Hop, Lyrical Jazz, Ballet, Contemporary. „Free your mind in dance“ besteht seit nunmehr drei Jahren und erfreut sich sehr großer Beliebtheit.

## C Mauritiusplatz

**11.00-12.00 Uhr**

**TanzVilla – ADTV Tanzschule Richard**

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

**12.00-12.15 Uhr**

**Kangatraining Wiesbaden**

**Sinikka Kühn (Serviceagentur Kühn) & Laura Heinrich (Kangatrainerin und Trageberaterin)**

Kangatraining ist ein komplettes Workout für Mütter zusammen mit ihren Babys. Das Trainingsprogramm ist speziell auf die Bedürfnisse des Körpers nach Schwangerschaft und Geburt ausgerichtet. Beim Kanga vereinen sich Sport, Tanz, rhythmische Musik und eine tolle Community zu einem ganz besonderen Erlebnis für Mutter und Kind. Die Mama wird fit und das Baby macht mit und genießt die Nähe zu seiner Mutter.

**12.15-13.15 Uhr**

**Tanzschule Weber**

**Showprogramm: „Best of Weber“**

„Best of Weber“ – Die erfolgreichen Showformationen der Tanzschule Weber werden auch in diesem Jahr in der Innenstadt mit Ihren neuen Tanz-Shows das Publikum begeistern. Die Dance & Musical-Group wird sie mit den Originalchoreografien aus „HAIR“ in die wilden 68er Jahre entführen. Ein abgerundetes Programm für Jung und Alt. Seien Sie dabei. Fragen Sie an unserem „Weber-Infostand“ nach den „Wiesbaden tanzt“-Angebotsaktionen!



Bei starkem Regen muss diese Veranstaltung ausfallen.



# „Offene Bühne“ Mauritiusplatz

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

Knapp 4.000 Tänzer/innen konnte man in den letzten dreizehn Jahren auf der „offenen Bühne“ erleben. Jedes Jahr gibt es neue Tanzformationen, die sich hier präsentieren. **Markus Priester** führt als Moderator durch das Programm; dies macht er mit Charme, Witz und viel Fachkenntnis, war er doch selbst in verschiedenen Funktionen an Wiesbadener Tanzinstitutionen tätig.

Begrüßung: 14.00 Uhr durch **Helmut Nehrbaß**, Stadtrat



## 14.00-15.00 Uhr

Helmut Nehrbaß, Markus Priester

Eröffnung und Anmoderation

TanzVilla Wiesbaden  
TanzVilla Wiesbaden  
Medenbacher Dancing Stars  
Alpha Centuries – TSV Kloppenheim  
Jazz -Tanz-Gruppe TG Naurod  
Tanzschule Hohmann

Hip-Hop  
Videoclip  
Showtanz  
Showtanz  
Jazz-Tanz  
Hip-Hop

## 15.00-16.00 Uhr

Fiddle & Feet School of Dancing

Flashmob, Irish Dancing, Sean nós

Flamencoschule Jaleo

Flamenco

Moonies – Sonnenberger KV „Die Narhalla“

Showtanz

Sudetendeutscher Volkstanzkreis

Volkstanz aus Deutschland

Tanzschule Weber

Musicaldance

ActivSports Wiesbaden

Zumba

Rambacher City-Girls/ TuS Rambach

Jazztanz

Kuntry Kuzins SDC e.V.

Square Dance

TuS Dotzheim

Jazztanz

Studio Balance

Oriental Fantasy

## 16.00-17.00 Uhr

Incredibles – TSV Auringen

Modern Jazz + Akrobatik

Sprudel Tanzgarde

Carnevalsgesellschaft Sprudel e V

Garde Adya Classic

Frozen Daiquiris – „Nauerder Gins“

Showtanz

Studio Balance

Tango meets oriental

Die Süßgespritzten – TG Naurod

Showtanz

Westside Studio

Hip-Hop

Sweet Girls Carnevalsgesellschaft Sprudel e V

Showtanz

DANCEacademy

Neoclassic

Team vor Ort:

**Denise Berndt, Silke Bolender, Eveline Wilhelm,  
Leona Zammert, Frank Zammert**



Bei starkem Regen muss diese Veranstaltung ausfallen.



# Turnverein Breckenheim 1890 e.V.

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



Workshops

## 9.30-10.30 Uhr Zumba®

Leitung: Carla Castellanos

Bereit, sich fit zu tanzen? Genau darum geht es beim Zumba® Programm. Zumba Fitness® ist das einzige Tanzfitnessprogramm zu lateinamerikanischer Musik. Die Zumba-Choreografie verbindet Hip-Hop, Cumbia, Reggaeton, Samba, Salsa, Merengue und Mambo. Diese Mischung macht süchtig!

## 10.30-11.30 Uhr Zumba Kids® (7-14 Jahre)

Leitung: Silvana Orf

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

## 10.30-11.00 Uhr Drums Alive®

Leitung: Mara Krisch

Diese Stunde bietet ein hervorragendes Herz-Kreislauftraining mit einfachen Schrittkombinationen und dem Trommeln auf einem Gymnastikball zu rhythmischer Musik. Das Ganzkörpertraining lässt die Pfunde nur so purzeln. Die Intensität kann ganz individuell reguliert werden. Gleichzeitig wird die Beweglichkeit verbessert sowie die Bein- und Gesäßmuskulatur gekräftigt. **Dieser Kurs ist für jede Altersklasse geeignet. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.**

## 11.00-12.00 Uhr Aroha meets Kaha®

Leitung: Andrea Gies

Das Fitnessprogramm im 3/4 Takt, mit kraftvollen Elementen aus dem Haka, fließenden Bewegungen aus dem TaiChi kombiniert mit stark an- und entspannende Bewegungen trifft auf Kaha®: das heißt übersetzt aus der Sprache der Maori stark, mutig, energiegeladen. Es ist ein körperlich mobilisierendes und den Geist beruhigendes Bewegungsprogramm, das in fließenden Bewegungen ausgeführt und dabei alle entscheidende Muskelgruppen kräftigt, dehnt und entspannt. Dieser Workshop kombiniert das Beste aus Aroha und Kaha und endet mit einem kleinen Achtsamkeitstraining, das innere Ruhe und Gelassenheit fördert.

## 11.30-12.30 Uhr Video-Clip-Dancing (ab 10 Jahren)

Leitung: Anna-Lena Schneider

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

## 12.00 – 12.30 Uhr Dancing-Pilates

Leitung: Andrea Kusch

Dancing-Pilates ist ein kreatives Pilates – Konzept für Fortgeschrittene. Unter Beachtung der Pilatesprinzipien werden Pilatesübungen kombiniert mit tänzerischen Elementen im Stand und am Boden, die zum Rhythmus der Musik ausgeführt werden. Durch ein kreatives Verbinden von Bewegungen entsteht ein fließender Tanz, eine raumgreifende Trainings-Choreographie voller Grazie, Dynamik und Leichtigkeit. Spaß am Training und individueller Bewegungsausdruck werden im Dancing-Pilates ebenso gefördert, wie die Perfektionierung der Körperausrichtung, die Sensibilität für Anmut und Leichtigkeit von Bewegungen sowie die Körperpräsenz.

FREITAG

**9.**  
SEPTEMBER  
2016  
ab 17 Uhr

# Abend der Vielfalt

Ein Abend mit Musik,  
Jüdischer Geschichte, Literatur & Lyrik

an verschiedenen Orten in Wiesbaden-Biebrich

EINTRITT FREI!

Flyer liegen in Biebricher Einrichtungen und Geschäften & Lokalen aus!





# Frauengesundheitszentrum Sirona e.V.

Schiersteiner Straße 21 | 65187 Wiesbaden

Workshops

## 10.00 Uhr **Bachblütentänze**

Anastasia Geng konnte ihren lettischen Volksweisen Bachs Blütenessenzen zuordnen. Diese Hilfsmittel zur Selbstheilung werden mit Tanz zu wunderschönen alten Melodien verbunden. Dabei vertrauen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ihrer eigenen Intuition, Phantasie und Kreativität.

## 12.00 Uhr **Ritualtänze**

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

## 14.00 Uhr **Meditative Kreistänze**

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

## 15.00 Uhr **Folklore Argentino**

Näheres siehe Freitag, Seite 22



## 17.00 Uhr **Tango für Frauen**

Näheres siehe Freitag, Seite 22

# Studio Balance Raum für Tanz und Begegnung

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

Workshops

## 10.00-10.50 Uhr **Körper- erfahrung**

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

## 11.00-11.50 Uhr **Ethno-Dance Just dance!**

Näheres siehe Freitag, Seite 11

## 12.00-13.00 Uhr **Orientalischer Tanz (Bauchtanz)**

Näheres siehe Freitag, Seite 11



# Yogaschule Ira Simon

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

Workshop

## 10.30-12.00 Uhr **Yoga individuell**

Yoga zum Mitmachen, auch für Einsteiger/innen geeignet.  
Yoga für Rücken, Schultern und Nacken

Atem und Bewegung verbinden wir in den Yogaübungen harmonisch miteinander und so erreichen wir den Rücken auf eine gesunde Art und Weise. Schultern und Nacken werden abwechslungsreich in die dynamischen Körperbewegungen miteinbezogen. Im Pranayama wird der Atem sanft verlängert und in einer kleinen Meditation die Aufmerksamkeit gebunden. Körperliche Bewegung und Entspannung werden so zum Thema.

„Yoga individuell“, die Gestaltung der persönlichen Yoga-Praxis für zuhause, wird vorgestellt.





# Ballettschule Kristine Paulsen

Rathausstraße 72a | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

10.30-11.30 Uhr

## Qigong Yangsheng (Jugendliche & Erwachsene)

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

Gesundheitsfördernde Übungen der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) zur Lebenspflege. Aktives Training von Körper und Geist zur Gesunderhaltung. Die Übungsformen beinhalten Körperhaltung, Atmung, Vorstellungsübungen, Übungen-in-Ruhe und Übungen-in-Bewegungen. „Drei Mittel und zwei Wege“ nach der Methode von Prof. Jiao Guorui – hervorragend geeignet als Aufbau- und Entspannungstraining. Nach der allgemeinen Aufwärmung folgen ausgewählte Übungen des Qigong Yangsheng. Durch freie Bewegungen im Raum werden die Übungen vertieft. Mit Entspannungsübungen wird dieser Unterricht beendet.

Vorkenntnisse nicht erforderlich. Begrenzte Teilnehmer/innenanzahl. Mitzubringen: Bequeme Sportbekleidung, Schlappchen mit Gummisohle oder Rutschsocken. Handtuch für die Matte.

11.50-12.35 Uhr

## Kreativer Kindertanz (5-6 Jahre)

Leitung: Rahel Dolder · Bühnentänzerin, Darstellerin und Kindertanzpädagogin

Unter dem Motto „Meine ersten Schritte“ wird dieser Workshop unter der erfahrenen Leitung von Rahel Dolder für Kinder im Vorschulalter angeboten. In dem „Kreativen Kindertanz-Workshop“ haben Selbständigkeit, Neugier, und Verantwortung die gleiche Wertigkeit wie Konzentration, körperliche Disziplin und Tanztechnik. **Begrenzte Teilnehmer/innenanzahl.** Mitzubringen: Trikot, Schlappchen und Strumpfhosen, bzw. ersatzweise mit enges T-Shirt und Leggings. Haare bitte hochgesteckt.



# Christa Zehnder Yoga~Theater~Tanz

Bewegungsraum | Herrngartenstraße 17 | 65185 Wiesbaden

Workshop

10.30-11.45 Uhr

## Yoga – eine wunderbare Bewegungsform



Sanft und fordernd bewegt und still fließend und verweilend mit Gelassenheit im Hier und Jetzt

Lächeln – Atmen: SEIN

## IMPUX<sup>m</sup>

Kammerspiele Wiesbaden e.V. | Lehrstraße 6 | 65183 Wiesbaden

11.00 Uhr

## Die Warte

Tanzperformance

für Kinder (ab 10 Jahren) und Erwachsene



„Unsere Idee der Woche: Wenn sie an einer Bushaltestelle warten, zählen Sie die vorbeifahrenden, roten Autos.“ Wir alle haben schon mal gewartet. Auf etwas. Oder auf jemanden. Wir warten jeden Tag an Ampeln, an Bushaltestellen, wir warten auf die Pause oder auf eine Nachricht. Mal warten wir geduldig, mal ungeduldig und manchmal macht uns das Warten richtig wütend. Das Kollektiv IMPUX<sup>m</sup> erforscht das Warten in all seinen Facetten und befragt dazu Kinder und Erwachsene nach ihren Erfahrungen und ihrem Umgang mit dem Warten. IMPUX<sup>m</sup> erforscht in seiner Arbeit ein Theater für alle. Die Idee basiert auf der Notwendigkeit, auch in der Kunst diesen Raum zu erschließen, in dem sich Kinder und Erwachsene ein Stück teilen können. Die Herausforderung besteht darin, die Erfahrungswelten

von Kindern und Erwachsenen sowohl auf ihre gemeinsamen Elemente als auch auf die generationsbedingten Unterschiede hin zu erforschen.

Künstlerische Leitung und Konzept: Mareike Buchmann  
Performance: Mareike Buchmann, Mirko Danihel

# Flamencoschule Jaleo

Blücherstraße 20 | 65195 Wiesbaden



Workshops

- 11.00-12.00 Uhr** **Flamenco** (für Kinder)  
Den Tanz lernen, der es in sich hat: Flamenco verbindet alles: Stolz, Eleganz und Kraft. Sie stärken Ihre Haltung, lernen fließende, geschmeidige Bewegung und können bei der anspruchsvollen Fußtechnik mal so richtig „Dampf ablassen“.
- 12.00-13.00 Uhr** **Flamenco** (Anfänger/innen)
- 13.15-13.45 Uhr** **Kindertanz Früherziehung** (2½-4 Jahre)  
Für Kinder, die fliegen möchten wie ein Schmetterling, galoppieren wie ein Pferd, oder wie eine Ballerina durch den Raum tanzen. Die ersten Elemente des klassischen Balletts werden spielerisch vermittelt.
- 14.00-15.00 Uhr** **Ballett** (12-15 Jahre)
- 15.00-16.00 Uhr** **Ballett** (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)  
Schon immer als der ästhetischste Tanz überhaupt beschrieben, ist das traditionelle Ballett die Grundlage jeder anderen Tanzart. Die Schulung der Körperhaltung steht hier im Vordergrund. Das kontrollierte Bewegen des ganzen Körpers fördert nicht nur bei Kindern die Motorik, sondern hilft auch Erwachsenen im Alltag Haltungsschäden zu vermeiden. Eine Bereicherung für jeden!
- 16.15-17.15 Uhr** **Contemporary** (Erwachsene und Jugendliche ab 16 Jahren)  
Im Contemporary Dance verschmelzen moderne Tanzelemente zu einer fließenden Choreographie. Nach Aufwärmübungen wird eine kleine Choreographie mit dem Schwerpunkt der Bodenarbeit einstudiert.
- 19.30-20.30 Uhr** **Flamencoabend**  
Gaby Herzog, Leiterin der Flamencoschule Jaleo, und Erwachsene Schüler/innen aus fortgeschrittenen Klassen verführen das Publikum mit einem abwechslungsreichen Programm nach Andalusien. Begleitet werden sie dabei vom John Opheim (Gitarre), Albert Peter (Gitarre und Gesang) und La Pepa (Cajón) Auf dem Programm steht u.a. der kokette Garrotín mit Hut, die südamerikanisch anmutende Guajira mit Fächer, eine männliche Farruca, ein Walzer von Schostakowitsch mit Kastagnetten getanzt, sowie Sevillanas.

# DANCEacademy Wiesbaden

Langgasse 23 | 65183 Wiesbaden

Workshops

- 11.00-12.00 Uhr** **Kindertanz** (3-4 Jahre)  
Hier entdecken Mädchen und Jungen tänzerische Bilder und Geschichten, die die Kreativität, Musikalität und Koordinationsfähigkeit fördern. Im Kindertanz können die Kleinen mit Musik und Fantasie ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben.
- 15.00-16.00 Uhr** **Contemporary**  
Unter professioneller Leitung entdecken die Teilnehmer/innen in diesem ganz anderen Tanz-Workshop ihre eigenen Ausdrucks- und Bewegungsmöglichkeiten neu! Es gibt viel Raum und Freude in dieser vielseitigen Contemporary Tanzklasse.
- 16.00 -16.50 Uhr** **Workshop für Tanzlehrer/innen**  
Mit Sue Carter Tutor des PDPTC Programms der Royal Academy of Dance London.  
Die somatische Herangehensweise ermöglicht es, ein besonderes Bewusstsein für den Zustand des individuellen Körpers zu erlangen und überschüssige Energie frei zu lassen. Außerdem wird die Funktionalität von Laut-Bewegungsmustern initiiert und gefördert. Durch den intensiven inneren Monolog der Tanzschülerin oder des Tanzschülers werden die Schleusentore für ein tieferes Verständnis für den eigenen Körperzustand geöffnet. Die in diesem Kurs erreichten Einblicke haben direkten Einfluss auf das Körperbewusstsein, Körperverständnis und die eigenen Bedürfnisse.



# ActivSportsMI Wiesbaden GmbH

Moritzstraße 5 | 65185 Wiesbaden

## Workshops

- 11.00 Uhr** **Powerstretching**  
Powerstretching ist eine Mischung aus Yoga, Pilates und Dehnung. Es verbessert die Körperwahrnehmung und die Beweglichkeit.
- 12.00 Uhr** **Jumping Fitness**  
Beim Jumping Fitness Workout sind über 400 Muskeln im Einsatz, viel mehr als bei vergleichbaren Ausdauersportarten. Jumping Fitness macht glücklich, denn bei diesem Workout werden Glückshormone ausgeschüttet! Kein Wunder, Jumping Fitness bietet ein tolles Gruppengefühl und ein mitreißendes Training zu energetischer Musik.
- 13.00 Uhr** **Zumba®**  
Näheres siehe Freitag, Seite 12
- 16.00 Uhr** **Zumba® step**  
Näheres siehe Freitag, Seite 12

# Ballett Akademie Wiesbaden

Hohenstaufenstraße 14 | 65189 Wiesbaden

## Workshops

- 11.00-12.30 Uhr** **Klassisches Ballett (15-18 Jahre)**  
Leitung: Janet Kurzmann | Academy 4
- 12.30-13.30 Uhr** **Floorbarre (13-18 Jahre)**  
Leitung: Angela Residori  
Die Floorbarre ist als Ergänzung zum klassischen Ballett von großer Bedeutung, da die Muskulatur gestärkt und gedehnt wird. Die hierbei erlernten Übungen dienen dem Fortschritt im wöchentlichen Training.
- 13.30-15.00 Uhr** **Klassisches Ballett (15-18 Jahre)**  
Leitung: Frau Residori | Academy 4
- 15.00-16.30 Uhr** **Contemporary Dance (15-18 Jahre)**  
Leitung: Stasia Bryant  
Contemporary Dance legt den Fokus auf eine Kombination aus der Technik des klassischen Balletts und Modern Dance. Die Improvisationselemente und der ständige Wechsel zwischen fallenden und wiederaufbauenden Bewegungen werden von moderner Musik bestimmt.

Die Ballett Akademie Wiesbaden bietet methodisch aufgebauten Unterricht für Kinder ab drei Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

# Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Christian-Zais-Straße 3 | 65189 Wiesbaden

## 11.30-13.00 Uhr Probenbesuch, Ballettsaal

Treffpunkt um 11.30 Uhr am Bühneneingang des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden

Die Wiederaufnahme von „Aschenputtel“ steht kurz bevor und die Premiere von „Spiegelungen“ nähert sich – die Proben sind in vollem Gange! Allen Neugierigen bietet der Probenbesuch einen spannenden Einblick hinter die Kulissen des Hessischen Staatsballetts.



# Tanztherapie Erika Kletti-Ranacher

tanzraum Ute Bühler | Hallgarter Straße 4 | 65197 Wiesbaden

## Workshop

## 11.30-13.00 Uhr Tanztherapie und Atem

Der Atem, die Atembewegung hat in der Tanztherapie eine zentrale Bedeutung. In diesem Workshop wird die Atmung als Improvisationsvorgabe für die Bewegung genutzt und die Teilnehmer/innen erfahren, wie der Atem die Selbstwahrnehmung und Zentrierung unterstützt.

Voraussetzung: Freude an Bewegung und Improvisation.

# Tanzstudio Dance Line

Luisenstraße 35 | 65185 Wiesbaden

Workshops

**11.30-12.30 Uhr Pilates-Mattentraining**  
Der Schwerpunkt beim Pilates liegt im Aufbau der Stütz- muskulatur und in der Kräftigung des ganzen Körpers. Pilates führt mit seinen kontrollierten Übungen zu einem ausgegli- chenen Verhältnis von Kraft und Flexibilität.

**11.45-12.30 Uhr Kreativer Kindertanz (4-6 Jahre)**  
Kreativer Kindertanz ist eine tänzerisch musische Körperer- ziehung, bei der spielerisch eine tanztechnische Grundlage erarbeitet wird, die gleichzeitig die eigene Fantasie und Gestaltungskraft fördert.

**12.45-13.45 Uhr Kinderballett (ab 8 Jahren)**  
Plié, Relevé & Co... mit klassischer und moderner Musik.

**14.30-15.30 Uhr Flexibility Training**  
Beweglicher werden? Besser gedehnt sein? Dieser Workshop gönnt dem Körper ein intensives Stretchingprogramm!  
Mitzubringen: Bequeme Trainings- kleidung und Socken.



# Open Aerial Dance Center Wiesbaden / Tanzstudio Dance Line

Oranienstraße 22 | 65185 Wiesbaden

Workshops

**12.00-13.00 Uhr Good Morning Pole Dance (Ladies only)**  
Abheben und sich neu entdecken. Kraft, Bewegung und Eleganz harmonisch in Einklang bringen - das ist Pole Dance.  
Mitzubringen: Kurze und lange Hosen, bequeme Trainings- kleidung und Socken. Vorher bitte nicht eincremen oder einölen.

**14.00-14.45 Uhr und  
15.00-15.45 Uhr Flying Pilates**  
Flying Pilates ist eine vollkommen neue Trainingsmethode, die Körpergefühl, Beweglichkeit und Kraft auf eine neue Ebene hebt. Und das fühlt sich ein bisschen wie fliegen an...

**16.15-17.00 Uhr Aerial Hoop**  
Hier tanzt, schwingt, twisted und dreht sich alles um den Reifen (engl. Hoop). Der in der Luft hängende Reifen sorgt für ein ganz neues Tanz- und Akrobatik-Erlebnis und bildet den Rahmen für Tricks, balancierte Posen und Kombinationen.

**17.15-17.30 Uhr Aerial Hoop /  
Burlesque-Performance**



Sich verzaubern lassen von Glamour, Leichtigkeit und Anmut im und am Aerial Hoop.

Mitzubringen: Bequeme Trainingskleidung und Socken.

## Tanz aus Leidenschaft

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

**Ganz neu:  
Flying Pilates**



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



strength  
balance  
flexibility

Open Aerial Dance Center



# Fiddle & Feet School of Dancing

Dantestraße 1 | 65189 Wiesbaden

Workshops

## 12.00-13.00 Uhr **Meditative Kreistänze**

Leitung: **Tanja Cibulski**

Näheres siehe Freitag, Seite 17

## 13.00-14.00 Uhr **Tanzmeditation**

Leitung: **Tanja Cibulski**

Hier geht es darum, sich im Tanz selbst zu erleben, sich durch Musik und freie Bewegung dem natürlichen Fluss des Daseins anzuvertrauen. Durch das tänzerische Erleben von Rhythmen, Melodien und Achtsamkeit gelangt man tiefer in die eigene Mitte. Alter, Schmerz und Verletzungen begegnen einem dabei, fließen in den Tanz mit ein und können so bewusst erlebt und integriert werden. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer erfahren eine größere Erdung und das Dasein im Augenblick, durch Tanzmeditationen in freier Bewegung, durch geführte aktive Meditationen und Visualisierungen sowie Atem-, Klang- und Körperübungen.

## 16.15-17.15 Uhr **Sean nós Dancing und die Sache mit dem Besen**

Hinter der gälischen Bezeichnung „Sean nós“ verbirgt sich der alte irische Tanzstil, eine Tanzform, die etwas weniger athletisch, dafür umso pfiffiger ist im Vergleich mit den bekannten Riverdance-Showtänzen. Sean nós ist irische Lebensfreude pur, und macht vor Requisiten wie Besen nicht halt, wenn es um die Suche nach einem geeignete(n) Tanzpartner/in geht...

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

Leitung: **Natalie Westerdale**

Näheres siehe Freitag, Seite 17

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

Leitung: **Natalie Westerdale**

Näheres siehe Freitag, Seite 17

## 19.30-22.00 Uhr **Grand Céilí Evening mit Live Musik von Scotch4**

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. Fußgänger, Untänzer und Linksfüßler sind genauso herzlich willkommen wie ausgebuffte Céilí-Maniacs! Tanzlehrerin Natalie Westerdale zeigt wie's geht. Für musikalischen Genuss live sorgen Scotch 4 (Edward Westerdale, Fiddle; Craig Herbertson, Vocals & Guitar; Martin Bauer, Bass).

© Klaus Schwärzel



# Monki Yoga Wiesbaden

Untere Albrechtstraße 2 | 65185 Wiesbaden

Workshops

## 13.00 Uhr **Aerial Yoga**

Beim Aerial Yoga werden klassische Yogaübungen mit Hilfe eines Tuches geübt. Ergänzt wird der Unterricht, je nach Schwerpunkt, durch regenerative oder auch mal artistische Sequenzen. Nach einer kurzen Vorführung haben die Teilnehmer selbst Gelegenheit erste Übung auszuprobieren...

Bitte keine Kleidung mit Knöpfen oder Reißverschluss, keine langen Fingernägel, kein Make-up!



## 14.00 Uhr **Body Poetry**

Body Poetry ist eine Yoga & Dance Fusion-Klasse. Es verbinden sich Elemente des Yoga mit Elementen des zeitgenössischen Tanzes zu einer Choreographie. Der Workshop beginnt mit einem Training, das den ganzen Körper erwärmt, kräftigt und dehnt. Danach wird eine Choreographie erarbeitet, die aus Yoga-Positionen besteht, die durch tänzerische Elemente verbunden werden.

## 16.00 Uhr **Aerial Yoga**

Näheres siehe oben!

## 20.00 Uhr **Performance „The Secret Garden“**

Tanzinstallation für vier Tänzer/innen

Sich wiederfinden, in einem verborgenen Garten und die Geheimnisse in ihm erkunden...

# mymooves GbR

Bierstadterstraße 27 | 65189 Wiesbaden

Workshop

## 13.00-13.20 Uhr 13.30-13.50 Uhr 14.00-14.20 Uhr **Tänzerisches Schwingtraining auf dem bellicon Trampolin**

Bitte anmelden unter:

[koerperkonzepte@mymooves.de](mailto:koerperkonzepte@mymooves.de), da nur sieben Geräte zur Verfügung stehen.

Das Training heute ist ein rotierendes Kennenlerntraining von ca. 20 Minuten.

Näheres siehe Freitag, Seite 23



# Zwischen Form & Freiheit Sibylle Magel

Tanz – Theater – Stockkampfkunst – Clownerie

Adelheid - Dojo | Schule für Aikido und Feldenkrais |  
Adelheidstraße 82 (Hinterhaus) | 65185 Wiesbaden

Workshop

## 13.00-14.30 Uhr **Philippinische Stockkampfkunst & Neuer Tanz**

Klarheit, Direktheit, Präsenz  
Angriffslust, Feuer und Spaß  
Durchlässigkeit und Fluss



Die Verbindung von Tanz und Kampfkunst hat in vielen Kulturen Tradition. Der Stockkampf, mit dem gearbeitet wird, kommt ursprünglich von den Philippinen, bekannt als Arnis/Eskrima/Kali. Zunächst geht es um Geschicklichkeit, Klarheit, Dialog und Bewegungsfluss. Je fortgeschrittener die Gruppe wird, desto mehr geht es dann auch um Effektivität, aber immer in Verbindung mit Leichtigkeit. Mit zwei Rattanstöcken in der Hand werden Wirbel, Würfe, Schlagfolgen zu zweit, Formen mit Stock und Messer erlernt. Es werden Rhythmen aus afrikanischer Tradition geschlagen – mal feurig und mal meditativ. Verschiedene Musiken unterstützen die Bewegung, tragen und inspirieren.

Leitung: Sibylle Magel, Tänzerin, Tanzpädagogin, Kampfkünstlerin, Clownin.

## FamilieDelux

Ecke Marktstrasse / Kirchgasse

## 13.00-14.00 Uhr **FamilieDelux (D/CH)**

Walkact  
„Mobile-Schwung-Forschung“

„Wir untersuchen die Schwingung. Ein Lächeln. Ein Gang. Eine Träne – Alltägliche Bewegung löst sich auf. Das noch eben scheinbar Profane wird Tanz und erobert die Herzen.“

Es erklingt die Poesie im Augenblick. Wir sind spürbar, empathisch, berührend und inspirierend, komisch, frech, irritierend und verführend.“

Gudrun, Klodett,  
Marie und Edouard

Teilnahme kostenfrei!



# Christa Zehnder Yoga~Theater~Tanz

Treffpunkt: Blumenwiese neben der Marktkirche



## 13.15-14.15 Uhr **Gehmeditation in der Fußgängerzone**

Wer macht mit?

Eine Gehmeditation setzt ein Zeichen für Entschleunigung, Ruhe und Frieden in der Welt. In einem Vorbereitungstreffen werden Interessierte mit dieser meditativen Bewegungsform und dem Halten der Energie der Ruhe vertraut gemacht. Am Veranstaltungstag wird die Gruppe eine ca.15-minütige Gehmeditation in der Innenstadt machen.

Je größer die Gruppe, desto wirkungsvoller. Die Bewegung geschieht still in ganz langsamen, bewussten Schritten. Nach einem vereinbarten Zeichen Innehalten, Warten, um dann wieder achtsam und langsam weiterzugehen. So entsteht ein Gegenpunkt zum hektischen Gehen und Bewegen in der Fußgängerzone. Im Idealfall schließen sich Passanten ein Wegstück an.

Wer teilnehmen möchte, meldet sich bitte bei Christa Zehnder,  
Tel. 0611 / 44 78 772 oder christa@yoga-wiesbaden.de  
Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Vorbereitungstreffen im Bewegungsraum Herrngartenstraße 17  
Fr., 9. Sept. 19.15 – 20.45 Uhr, alternativ: Mo., 12. Sept. 20.15 – 21.45 Uhr  
Näheres siehe Seite 37.



# Lalit Tanzstudio

Schwalbacher Straße 36, 65183 Wiesbaden

Workshops

- 13.00-14.00 Uhr** **Jazz New Style** (Mittelstufe/Fortgeschrittene)  
Darin finden sich Einflüsse aus dem Modern Dance, Hip-Hop, Clip Dance und Ethno Dance. Die große Palette von Bewegungsstilen führt zu einer eigenen Bewegungsfreude.
- 14.00-15.00 Uhr** **Hip-Hop** (Mittelstufe)  
Für alle die coole Moves lieben. Mitmachen ist das einzig Wahre! **Mitzubringen: Sportschuhe und lockere Kleidung.**
- 15.00-16.00 Uhr** **Clip-Dance** (Mittelstufe)  
Clip Dance ist eine Kombination aus verschiedenen Tanzstilen mit Choreografien aus Jazz Dance, Burlesque und Hip-Hop. **Bitte keine Straßenschuhe!**
- 16.00-17.00 Uhr** **Lyrical Jazz** (Fortgeschrittene)  
Das Ziel der lyrischen Choreografien ist die Umsetzung von Gefühlen, bezogen auf das Musikstück. Emotionen, Gestik und starker Ausdruck sind ein wesentlicher Bestandteil dieser Tanzrichtung.



# Synapse – Institut für Gedächtniskunst Claudia Hentschel

Goebenstraße 19 ( im Hof ) | 65195 Wiesbaden

Workshops

- 14.00-15.00 Uhr** **Tanz der Bälle – Jonglieren**  
Näheres siehe Freitag, Seite 7
- 15.30-16.30 Uhr** **BrainDance® – Tanzen fürs Gehirn**  
Näheres siehe Freitag, Seite 7



Samstag, 17. September 2016

# Paula Pontani Company

(Paula Kacnik)

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

Workshops

- 14.00-15.00 Uhr** **Stand-Up-Work**  
(für Frauen und Männer)
- 15.00-16.00 Uhr** **Boden Work**  
(für Frauen und Männer)  
Das Training ist geeignet für Tanzliebhaber/innen, die Lust und Interesse an intensiver Körperdehnung haben. Es basiert auf der Methode von Martha Gramm und Renee Simon.  
**Mitzubringen: Bodenmatten**
- 16.00-17.00 Uhr** **Samba-Workshop**  
(für Frauen und Männer)  
**Anfänger/innen mit/ohne Vorkenntnisse**  
Samba aus Rio de Janeiro tanzen können?  
Hier kann man es erlernen.



# Odyssanten

Herbertanlage Bahnhofstraße / Ecke Geschwister-Stock-Platz  
(zwischen Wandelhalle und Europa auf dem Stier)

**14.00 Uhr** **HIER:WIR**

Menschen besetzen den Platz am Wasser zwischen der „Europa auf dem Stier“ und den Treppen zur Wandelhalle in der Herbert-Anlage: WIR sind HIER. Wir setzen unsere Taschen ab und aus den mitgebrachten Dingen entwickelt sich die Tanzperformance HIER:WIR zur Musikeinspielung der CD "Windprayer" des Wiesbadener Komponisten Hans Fischer und seiner Freunde. Die Odyssanten haben sich in der Spielzeit 2014/15 bei „Bewegte Zeiten (Ü60)“ von Valerie Sauer am Hessischen Staatstheater Wiesbaden kennengelernt und nahmen am Tanzprojekt „Odyssee\_21“ des Hessischen Staatsballetts unter seinem Choreographen Tim Plegge teil.

Teilnahme  
kostenfrei!

Teilnehmer/innen:

Hella André  
Gertraude Hamm  
Ulrich-Irato Hildmann  
Jutta Mende  
Gudrun Ornth-Suemenicht  
Monika Rennert  
Rita Löhr  
Gerlinde Schoer-Petry  
Anneliese Schuler  
Käthe Springer  
Nicolaus Werner  
Reinhard Lange  
Erika Reinhard-Menz  
Gerhild Röder



Samstag, 17. September 2016

# Tanzschule Hohmann

Borsigstraße 12 | 65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Workshops

- 14.00-15.00 Uhr** **Orientalischer Tanz**  
Näheres siehe Freitag, Seite 21
- 15.00-16.00 Uhr** **Breakdance** (Anfänger/innen)
- 19.30-20.30 Uhr** **Bachata** (Anfänger/innen - Mittelstufe)  
Bachata, ein Tanz, der Anfang der 1960er Jahre als eine Form des kubanischen bzw. karibischen Boleros entstand und heute zu einem festen Bestandteil der Latino-Tanz-Szene zählt. Einfach zu lernen - einfach zu führen. Wir zeigen die Basics und erste Figuren aus dem Mittelstufenbereich.
- 20.30-21.30 Uhr** **Salsa** (Fortgeschrittene)  
Salsa ist mehr als nur ein Tanz, Salsa ist ein Lebensgefühl. Holen Sie sich den Sommer und karibische Rhythmen nach Hause. Wir zeigen Ihnen tolle, abwechslungsreiche Salsa Cubano Figur. Das Erlernte können Sie anschließend bei unserer beliebten Salsaparty "Mamacita" üben und vertiefen... Als Highlight an diesem Abend unterstützt uns die Live Band „Los 4 del Son“...

ab 21.30 Uhr **Salsa Party „Mamacita“  
mit Salsa-Band „Los 4 del Son“**  
mit DJ Rey und Alberto (Percussion)



Die beliebte und im ganzen Rhein-Main-Gebiet bekannte Salsa Party wird dieses Mal von der kubanischen Band „Los 4 del Son“ unterstützt. Ab 21.30 Uhr zeigen wir Ihnen in einem halbstündigen Workshop die Grundschritte des Salsas und tanzen dann open end...  
**Kostenlose Parkplätze direkt vor der Tür!**

## Malu - Traumwelt orientalischer Tanz

Tanzstudio Dance Line | Luisenstraße 35 | 65185 Wiesbaden

Workshops

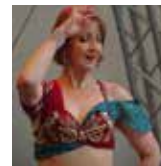
- 14.10-15.00 Uhr** **Orientalischer Tanz**  
für Anfängerinnen  
Leitung: Sarah  
Erste Schritte und Isolationen sowie weiche und fließende Bewegungen laden ein zum Ausprobieren - Bauchtanz ist nicht nur gesund für Körper und Seele, sondern macht einfach gute Laune.



## 15.10-16.00 Uhr **Die Schlange in Dir** Teil I

Leitung: Jazira Malu

Kreise, Wellen, Achten auf unterschiedlichen Ebenen im Körper und im Fluss durch den Körper - fast alles ist möglich - Der Workshop beschäftigt sich mit der Basistechnik und verbindet diese mit Schritten zu neuen Kombinationen.



## 16.10-17.00 Uhr **Die Schlange in Dir** Teil II

Leitung: Jazira Malu

Ein klassisches Flötentaksim - die Herausforderung für jede Tänzerin - lädt uns ein, die im Teil I erlernten Bewegungen auszuprobieren, neu zu kombinieren und den Fluss der Bewegung zu spüren.



## 17.10-18.00 Uhr **ATS – American Tribal Style Dance®**

Leitung: Leitung: Selimah (Sisterstudio FCBD) von l` Chamsin

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



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

## Westside Studio

Herrngartenstraße 12 | 65185 Wiesbaden

Workshop

## 14.15 Uhr **Hip-Hop** (Anfänger/innen)

Leitung: Tobias Schuster

Hip-Hop ist nicht nur für Kids und Jugendliche abonniert. Auch Erwachsene können Spaß an diesem Tanzstil haben.  
Mitzubringen: Evtl. Turnschuhe



# Ute Dörschel Haus am Schlosspark

Am Schlosspark 23 | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

## 14.30-15.30 Uhr **Kreistanz – meditativ bis beschwingt**

Leitung: Ute Dörschel

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

## 15.45-16.45 Uhr **Kreistanz – mal ganz anders...**

Leitung: Ute Dörschel

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

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

# tanzraum Ute Bühler

Hallgarter Straße 4 | 65197 Wiesbaden

## 15.00-17.00 Uhr **„A la DADA“**



„A la DADA“ ist eine Hommage an 100 Jahre DADA. Inspiriert durch das Gedankengut dieser Zeit entstand eine Performance, die alle Räume und Plätze des tanzraumes nutzt und mit Wort-Klang- und Tanzstücken belebt. Die Ursonate (1. Satz) von Schwitters, Texte von Schwitters und Jandl sowie viele „Eigenwerke“ werden in ungewöhnlicher Weise aufgeführt. Es ist ein Versuch gewohnte Sichtweisen zu hinterfragen

und auf den Kopf zu stellen.

Was also ist DADA? Eine Kunst? Eine Philosophie? Eine Feuerversicherung? Gar nichts? Alles? Alle, die neugierig sind und sich auf den Weg des Ungewöhnlichen begeben wollen, sind eingeladen.

Mitwirkende: Elka Aurora, Sonja Beling, Elisabeth Maranca (Musik), Leila Haas, Andrea Sand (Wort/ Bewegung), Thomas Schwarz (Rezitation; Ursonate), Sara Spörecke, Waltaud Strasser, Sabine Wannemacher (Kostüme), 20 Schüler/innen des tanzraumes (Wort/Bewegung), Ute Bühler (Regie/Tanz).

# Kundalini Yoga Elke Bauer, Yoga im Hinterhaus

Blücherplatz 4 | 65195 Wiesbaden

Workshop

## 15.00-16.30 Uhr **Kundalini Yoga**

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



# Tanzschule Shima Arian „house of dance“

Anton-Zeeh-Straße 10 | 55252 Mainz-Kastel

Workshops

## 15.00-16.00 Uhr **Salsa-Lady Styling (Ladies only)**

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

## 16.15-17.15 Uhr **Salsa (Anfänger/innen & Aufbaustufe)**

Salsa begeistert die Welt. Wer schon einmal eine Salsaparty besucht hat und das Feuer und die große Freude in den Gesichtern des Publikums gesehen hat, spürt spätestens dann, wie sehr es Spaß macht, sich zu der abwechslungsreichen Latino-Musik zu bewegen. Im Salsa-Workshop können erste Schritte und einfache Figuren erlernt werden.

## 17.25-18.25 Uhr **Salsa-Technik „führen/führen lassen“**

(Mittelstufe & Fortgeschrittene)  
Technik-Workshop für Sie und Ihn.

## 18.40-19.40 Uhr **Bachata (Anfänger/innen & Aufbaustufe)**

Erotik und Romantik sind in der Luft zu spüren, wenn sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesen Kursen in eine andere Welt versetzen lassen! Bachata gehört zurzeit zu den angesagten Latino Tänze in der Salsaszene. Kombination aus Bewegung und Zweisamkeit ist ein Genuss!

## 19.50-20.50 Uhr **Kizomba (Anfänger/innen)**

Entstanden ist Kizomba in Angola auf Basis des Semba, der mit traditionellen afrikanischen Rhythmen und moderner europäischer Musik kombiniert wurde. Kizomba wird sehr eng und sinnlich getanzt und erfreut sich auch in Deutschland zunehmender Beliebtheit. Mittlerweile gibt es kaum eine Salsa-Nacht ohne Kizomba.

# Tanzschule Weber

Wilhelmstraße 36 | 65193 Wiesbaden

Workshops

15.00-16.30 Uhr

## Salsa (Anfänger/innen)

Pure Lebensfreude und Urlaubsfeeling, das ist Salsa! Salsa kam erst Anfang der 1980er Jahre nach Deutschland und hat mittlerweile, besonders in Ballungszentren, eine sehr aktive Szene entstehen lassen.

16.45-18.15 Uhr

## West Coast Swing (Anfänger/innen)

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

19.00-20.30 Uhr

## Discofox (Anfänger/innen)

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

19.00-20.30 Uhr

## „Discofox – New York Hustle“

(Mittelstufe / Fortgeschrittene)

Die lässige Art Discofox zu tanzen. Die Teilnehmer/innen dürfen sich in das New York der 70er entführen lassen und erleben so die coolste aller Discofox-Stile. „Do The Hustle“!

20.30 Uhr

## Der Weber-Tanzabend

Tanzen in zwei Sälen  
verteilt auf über 350 m<sup>2</sup>

Saal 1: Die Klassiker Standard & Latein

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



# Miriam Saphira - Orientalischen Tanz erleben

Westside-Studio | Herrngartenstraße 12 | 65185 Wiesbaden

Workshop

15.30-16.30 Uhr

## Ghawazee - Orientalische Folklore pur!

Einblick in den fröhlichen Tanz des wandernden / reisenden Volkes aus Ägypten.



Der Tanz der Ghawazee ist ein Tanz der Frauen voller Freude, Temperament und Sinnlichkeit. Bei diesem Workshop geht es um die Einführung in diesen wunderbaren Tanz: Typische Schrittfolgen, Hüft- und Schulterbewegungen werden vermittelt und nicht zuletzt das kokette, freche Einsetzen eines langen Rockes!

Mitzubringen: Bequeme Trainingskleidung, Tanzschlappchen und einen langen Rock.

# Rüdiger Steiner

Atelier Jahnstraße 8 | 65185 Wiesbaden

Tanz-Skulptur \_ Tanz-Spiel



ab 15.30 Uhr

## an an an an anschauen – uns anschauen

Rüdiger Steiner spielt als Bildhauer und Performance-Künstler mit der Bewegung von plastischen Objekten und biographischem Material, das er seit 1993 bearbeitet und verändert. Er lässt Seiten und Schichten eigener Buch-Hefte zu tänzerischen Bewegungen werden, er arbeitet mit Steinplatten und einer Holztrommel als Gegenüber seines Körpers und lässt Arbeitshandlungen zu Tanz werden. Mit inneren Impulsen des Erkennens geht er in einen Dialog durch Glstrichter und Glasaugen - mit Schritten eines möglichen Wandels. So entsteht eine Skulptur in Bewegung, ein Raum im Schauen. Es entstehen Verbindungen im Anschauen und für Zuschauer/innen mögliche Bewegungen im Erleben.

Die Tanz-Skulptur entwickelt sich in sechs Phasen zu einer 30minütigen Performance:

Sprache	15.30-15.50 Uhr
Schichten	15.50-16.10 Uhr
Spirale	16.10-16.30 Uhr
Essenz	16.30-16.50 Uhr
Trichter	16.50-17.10 Uhr
Augen	17.10-17.30 Uhr

Performance 17.30-18.00 Uhr

# Rotraut Rumbaum bewegt

Adelheid – Dojo, Schule für Aikido und Feldenkrais |  
Adelheidstraße 82 (Hinterhaus) | Seminarraum im 1.Stock | 65185 Wiesbaden

15.30-17.00 Uhr

## Persönliche Entwicklung durch Bewegung, Begegnung, Präsenz

Workshop mit tanz- und ausdrucks-therapeutischen Elementen

Über die eigene Körperwahrnehmung ganz bei sich selbst und vollkommen im Moment ankommen. Sich davon bewegen lassen. Den inneren Raum in Zusammenhang mit dem äußeren Raum erforschen, das eigene Tempo und den Rhythmus, sowie Kraft und Leichtigkeit in der Bewegung. Entdecke deine Neigungen und Bedürfnisse und verleihe ihnen Ausdruck. Teilnehmer/innen entdecken ihre Art, ihren Ausdruck und ihr Maß an Nähe und Grenzen in Bewegung und im Kontakt mit anderen Menschen.

Kein Einlass während der Veranstaltung.

17.30-19.00 Uhr

## Tango2grow

Persönliche und partnerschaftliche Entwicklung durch Tango Argentino

Bei tango2grow können die Teilnehmerinnen und Teilnehmer über den Tango

- die Partnerschaft erforschen, erleben und gestalten
- Handlungsspielräume erweitern
- gemeinsam Potentiale entfalten
- sich selbst bewusster wahrnehmen

Hier werden Beziehungsthemen körper- und erlebnisorientiert erfahrbar, reflektiert und neu definiert. Im Mittelpunkt des Workshops stehen die Basiselemente des Tangos wie die Umarmung, das Gehen, gemeinsamer Rhythmus, sowie Achse und Gleichgewicht im Miteinander. Es ist ein wunderbarer Rahmen, Kommunikation, Verbindung, Eigenständigkeit, Präsenz, Kooperation, Stabilität und Kreativität miteinander tänzerisch zu erleben, sowie persönliches und partnerschaftliches in Einklang zu bringen. Im Tango spiegelt sich das eigene Dasein und das In-Beziehung-Gehen wider. Er ist als Kommunikations- und Beziehungsideal ein wunderbarer tänzerischer Lehrmeister. Tango... in Beziehung gehen - mit sich selbst und der Partner/in.

Kein Einlass während der Veranstaltung.



# Tanzkultur Vicky Legaki ADTV Tanzschule

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

Workshops

16.00-17.00 Uhr

## Swing Einführung

Wenn es ein neuen Tanztrend gibt, dann Swing! Die Musikära aus den 20er - 40er Jahren hat einen bemerkenswerten Auftritt auf dem Tanzfeld mit viel Schwung, Eleganz und eine inzwischen große und weiter wachsende Szene. Ein Muss für jeden Tanzliebhaber, der Mode, Musik, Tanz liebt.

17.00-19.00 Uhr

## Swing Party

Dance! Dance! Dance! Musik aus der Dose und eine riesige Tanzfläche garantieren ein heißes Tanzparkett.



20.00-21.00 Uhr

## Griechische Tänze

(Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in)

„Warm up“ für das griechische Fest im Anschluss. Vorkenntnisse sind vorteilhaft, aber nicht erforderlich.

21.00-00.00 Uhr

## Griechisches Fest

(Teilnahme auch ohne Tanzpartner/in)

Musik aus mehreren griechischen Regionen live gespielt, Bilderpräsentation, griechischer Wein und Degustationen werden die griechische Tanzkultur für und mit den Teilnehmer/innen präsentieren.

# Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Christian-Zais-Straße 3 | 65189 Wiesbaden

Workshop

16.00 Uhr

Foyer

## ... warum ich Tango tanze!

(Verschiedene Level)

Leitung: Gabriel Sala

Näheres siehe Freitag, Seite 20



## Workshops

16.00-17.30 Uhr  
Großer Saal

### ContacTango

Contact-Improvisation & Tango  
mit Ulrich-Irato Hildmann und Sibylle Magel



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

Keine Vorkenntnisse erforderlich, während der Schnupperstunde kein Einlass.

Beide Tanzarten sind tendenziell gegensätzlich und gerade durch diese spannende Ambivalenz eröffnen sich weitere reizvolle Bewegungsmöglichkeiten – vielleicht schon bei Frei-Tanz am Abend. Infos zu ContacTango Workshops und Jams per E-Mail bei: [ulrich@tabeko.de](mailto:ulrich@tabeko.de)  
Weiterführender ContacTango Workshop am 9.10. mit Sibylle Magel in Frankfurt  
Weiterführender ContacTango-Special Workshop 23.-25.9. mit Leilani Weis (It/Chile) in Frankfurt

18.00-19.30 Uhr  
Studio

### Stimmerleben

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



Stimmerleben ist das Erfahren und Erleben der Wirkung der Stimme auf unser Innerstes und unseren Körper. Es ist die achtsame Beobachtung, mit welcher Bewegung Stimme und Körper sein möchten und nach welchem Ausdruck sie sich sehnen. Der Beginn besteht aus ein oder zwei langsamen, achtsamen Songs oder einem Toning, um die Verbindung herzustellen. Im Folgenden entsteht eine Komposition unserer Stimmen, welche dann in die Choreographie der Körper übergeht.

Bitte pünktlich kommen – Kein Einlass während des Workshops – begrenzte Teilnehmeranzahl.

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

Leitung: JayJay, Jörg Sossenheimer, Musiker, Liedermacher, Heilpraktiker, Bewusstseinstainer und Schamane

[kuthumi@gmx.de](mailto:kuthumi@gmx.de)  
[www.jayjay-gopalino.com](http://www.jayjay-gopalino.com)

18.10 - ca. 19.40 Uhr **Sehnsucht nach dem Paar-Sein**

Leitung: Dipl.-Psychologin Isabelle Fritzsche



Erfahrungs-Workshop mit Tanz-Therapeutischen Elementen  
Tänzerische und Bewegungs-Elemente sind häufig Ansatzpunkte um dem ganzen Menschen mit Körper, Geist, Emotion und Verhalten, Fragestellungen, Problemen oder Symptomen wertschätzend zu begegnen. Es geht immer auch um die Verbindung von Verstand, Körper und Gefühl, darum Lösung zu gestalten und Nachhaltigkeit zu erzielen, dem was an Neuem aus der Zukunft entstehen will Raum zu geben.

Im Moment leben und mit Offenheit und Neugier anderen Menschen begegnen. Im spielerischen Kontakt mit sich und den anderen sein. Muster entdecken, überprüfen, verändern, ausprobieren. Im gemeinsamen Tanz in den Abend übergehen.

Der Workshop ist offen für alle, die sich und andere neu kennenlernen wollen.

Keine Vorerfahrungen erforderlich.

Bitte pünktlich kommen –  
Kein Einlass während des Workshops.

# KUNSTHAUS

Wiesbaden



- Ausstellungen
- Installationen
- Performances
- Artothek
- Ateliers

Kunsthaus  
Schulberg 10  
65183 Wiesbaden

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



# Tanzatelier Ralf S. - ADTV Tanzschule

Albrecht-Dürer-Straße 4 | 65195 Wiesbaden

Workshops

## 16.15-17.15 Uhr **Swing/Tanztrend: Lindy Hop**

(Anfänger/innen)

Lindy Hop ist ein Tanzstil, der als Vorläufer der Tänze Jive, Boogie-Woogie und des akrobatischen Rock 'n' Roll gilt. Es ist der Tanz, die Musik, die Zeit, der Stil. Lindy Hop ist eine der ursprünglichen Tanzformen des Swings und gehört heute zu den Tanzrends der Szene. Entstanden in den 20er Jahren in New York, populär geworden Mitte der 30er wurde er wiederentdeckt in den 80ern und erfreut sich auch in Wiesbaden immer größerer Beliebtheit. Modern und alt zugleich gibt dieser Tanzstil die Möglichkeit, in die schicken und goldenen 20er Jahre einzutauchen. Robbie Williams mit seinem Swingalbum, Roger Cicero und andere haben dem Tanz zusätzlichen Auftrieb gegeben.

## 17.30-18.30 Uhr **Charleston**

Der Charleston ist ein amerikanischer Gesellschaftstanz aus den 1920er Jahre. Er wurde unter anderem durch Josephine Baker bekannt. Frauen trugen plötzlich Hosen oder Anzüge und tanzten Männerschritte; ein neuer Ausdruck wurde geprägt - androgyn. Der Lindy Hop hat viele Elemente des Charleston übernommen. Die Charleston Elemente sind für den Lindy Hop die perfekte Ergänzung, wenn es darum geht ein wenig schneller zu tanzen.

## 18.45-19.45 Uhr **Gesellschaftstanz** (Anfänger/innen)

In 60minütiger echter Lernatmosphäre erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer neben den ersten Tanzschritten Einblicke in sicheres Führen und Folgen, Musikverständnis und konstruktive Paararbeit und erfahren, warum diese Dinge so wichtig für das Tanzen sind.

## 20.00-21.00 Uhr **Swing/Tanztrend: Lindy Hop**

(Anfänger/innen)

siehe oben!

## 21.00-0.00 Uhr **Swinganzparty**

Mit Liveband und Modenschau.

Erleben Sie Swingmusik vom Feinsten.

Jede/r ist willkommen. Die Atmosphäre bei Livemusik mit der Band „Lajazz“ genießen erfahrene Tänzer/innen ebenso wie jene, die gerade erst im Schnupperworkshop gewesen sind und die wichtigsten Basics ausprobiert haben.

Und nicht nur für die Damen - dieses Jahr zum ersten Mal die dazu passende Mode in der Modenschau. Ob die 1920er, 1940er oder bis zu den 1960er ist für jeden etwas dabei. Vecona Vintage und Good Times Fashion aus Wiesbaden sorgen hier für das perfekte Outfit.

# Kuntry Kuzins Square Dance Club e.V.

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

Workshop

## 17.00-18.00 Uhr **Square Dance**



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

Geeignet gleichermaßen für Paare,  
einzelne Männer und einzelne Frauen.

## 18. Internationales TRICKFILM Wochenende Wiesbaden 27. bis 30. Oktober 2016

FILME IM SCHLOSS

Schloß Biebrich  
Deutsche Film- und  
Medienbewertung (FBW)  
[www.filme-im-schloss.de](http://www.filme-im-schloss.de)

# Flamencoschule Aviles

Turnverein Biebrich | Rathenauplatz 13 | 65203 Wiesbaden-Biebrich

Workshops

## 17.00-18.00 Uhr **Flamenco für Kinder**

Leitung: Tanja Stein

Wo wird Flamenco getanzt? Welche Bestandteile hat der Flamenco (Gitarre, Tänzer/in, Sänger/in)? Wie bewege ich den spanischen Fächer? Was ist ein Manton? Wie zählen die Spanier? Welche spanischen Animationsrufe beim Tanzen gibt es und was bedeuten sie?

In diesem Workshop lernen die Kinder anhand einer kleinen Flamenco-Choreografie, der spanischen Rumba, spielerisch die spanische Kultur und die spanische Sprache kennen. Dabei steht die Freude am Tanzen und an der fröhlichen Musik im Vordergrund. **Mitzubringen: Bequeme Kleidung, feste Schuhe, falls vorhanden auch einen langen weiten Rock.**

## 18.15-19.15 Uhr **Flamenco Rumba**

Leitung: Tanja Stein

In diesem Schnupperworkshop lernen die Teilnehmer/innen mit viel Spaß einen temperamentvollen Tanz aus Andalusien, den „Flamenco“, kennen. Dazu gehören neben den typischen Hand- und Armbewegungen die Körper- und Rockhaltung und eine kleine Rumba-Choreographie. Die Rumba Flamenca ist in Spanien sehr beliebt und wird auf allen spanischen Festen getanzt. Nach Abschluss des Workshops werden alle Teilnehmer/innen in der Lage sein, bei einem spanischen Fest eine kurze Tanzeinlage zu machen und den Rhythmus durch richtige Klatschbewegungen zu begleiten.



# TanzVilla – ADTV Tanzschule Richard

Juliusstraße 5 | 65189 Wiesbaden

Workshops

## 17.15–18.00 Uhr **Tango Argentino** (Teil 1/3)

Intensivworkshop für Einsteiger/innen  
Näheres siehe Freitag, Seite 30

## 18.15–19.00 Uhr **Tango Argentino** (Teil 2/3)

Intensivworkshop für Einsteiger/innen

## 19.15–20.00 Uhr **Tango Argentino** (Teil 3/3)

Intensivworkshop für Einsteiger/innen

Kein Einlass nach Unterrichtsbeginn

20.00–23.30 Uhr  
Saal 2

## Tanzparty Gesellschaftstänze

Hier treffen sich Paare, die ihr Hobby in gemütlicher Atmosphäre zu einer riesigen Auswahl wunderschöner Welthits und Evergreens praxisgerecht anwenden möchten. Es wird Musik gespielt, die Erwachsene mögen!.

21.00–1.00 Uhr  
Saal 1

## Milonga „La Casona“

Milonga „La Casona“ – Musikauswahl 75% traditionell (goldene Ära 30/40er Jahre) und 25% Neo-, Non- und Electrotango. Aufgelegt wird in Tandas mit Cortinas.



# Tanz-Club Blau-Orange e.V.

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

Workshops

## 17.30-18.30 Uhr **Discofox** (Anfänger/innen)

Grundschr. Grundfiguren und Techniken

## 18.45 -19.45 Uhr **Discofox**

(Fortgeschrittene - Anschluss für Anfänger/innen)

Leitung: Stephan Frank  
Figuren und Elemente

## 18.45-19.45 Uhr **Langsamer Walzer**

Leitung: Anke Seiler-Maison  
Einführung und Technik

## 19.45-20.00 Uhr **Langsamer Walzer**

Leitung: Anke Seiler-Maison  
Praktische Anwendung des Erlernten mit Korrekturen durch die Trainerin

20.00-23.00 Uhr

## Tanzparty

Zum Testen des Erlernten geht es weiter auf unserer geräumigen Tanzfläche. Daniel wird die Teilnehmer/innen mit angenehmer Musik quer durch die übrigen Standard-, Latein- und Modetänze verwöhnen. Genießen Sie die zwanglose Atmosphäre mit kühlen Getränken.  
**Parkplätze sind ausreichend vorhanden.**

# Galli Theater & Training Center

Adelheidstraße 21 | 65185 Wiesbaden

**18.00 Uhr** **Clown**  
Tanzmeditation  
Näheres siehe Freitag, Seite 25

**20.00 Uhr** **Die sieben Kellerkinder**  
Tanzmeditation  
Näheres siehe Freitag, Seite 25

## LocoMotion

Theater Kolonnaden des Hessischen Staatstheaters Wiesbaden |  
Christian-Zais-Straße 3 | 65189 Wiesbaden

**18.45 Uhr** **LocoMotion - von Raum und Zeit**  
Ein besonderer Raum ist der thematische Rahmen einer  
Tanz-Performance.

Wie beeinflusst der den umgebenden Raum, das Denken,  
Fühlen, Handeln und Bewegen? Mittels Improvisation und  
bewusster Körper- und Raumwahrnehmung wird sich mit  
dieser Frage beschäftigen. Aus dem daraus entstehenden  
(Bewegungs-) Material werden Solo-, Duo- und Gruppensze-  
nen zu einer bewegenden Performance gefügt.

Im Rahmen eines (kostenfreien) Wochenend-Workshops  
entwickeln die Teilnehmenden die Performance, die bei  
„Wiesbaden tanzt“ aufgeführt wird. Eingeladen sind Men-  
schen unterschiedlicher Altersgruppen und Herkunft.

Durchführung: Petra Lehr & Karoline Röhr

Vorbereitungs-Workshop:  
Sa. 10. September, 13.00-18.00 Uhr  
So. 11. September, 10.00-15.00 Uhr  
Die Örtlichkeit wird den Teilnehmer/innen nach Anmeldung  
mitgeteilt!

Anmeldung für den Workshop:  
info@karoline-roehr.de, Tel.0611 1840592,  
www.karoline-roehr.de  
petralehr@gmx.de, Tel. 069 / 97 69 27 20,  
www.colabtanztheater.de  
Näheres siehe Seite 37



Samstag, 17. September 2016

# Posterino Dance Company

Wartburg | Schwalbacher Straße 51 | 65183 Wiesbaden

**19.30 Uhr** **„Through Pina's Eyes“**

Tanztheater -  
Charakterdefragmen-  
tierung einer großen  
Künstlerin.

Der gebürtige Italiener  
Gaetano Posterino  
schloss seine Ausbil-  
dung an der National  
Ballet School of Canada ab und hatte viele Engagements  
an Häusern in Italien und in der ganzen Welt. Von 2000 bis  
2005 war er Erster Solist am Wiesbadener Ballett, wo er  
von 2004 bis 2007 auch als Haus-Choreograf engagiert war.  
Von 2008 bis 2010 war er Haus-Choreograf des Augsburg  
Balletts. Heute ist Gaetano Posterino als künstlerischer  
Leiter und Choreograf der Posterino Dance Company tätig  
und arbeitet darüber hinaus als Tänzer, Regisseur und Gast-  
Choreograf in verschiedenen Projekten.

Inszenierung & Choreografie: Gaetano Posterino

Besetzung: Posterino Dance Company

Musik: Vincenzo Bellini



## kuenstlerhaus43

Obere Webergasse 43 | 65183 Wiesbaden

**20.15 Uhr** **Die zertanzten Schuhe**

Eine getanzte Lesung

Ab 16 Jahren.  
Ab 14 in Begleitung  
der Erziehungs-  
berechtigten.

Bereits im sechsten Jahr gibt es die zertanzten Schuhe  
im kuenstlerhaus43 und wie jedes Jahr ist etwas neu.  
Der bekannte Sprecher und Literaturkritiker Dr. Werner  
Bremer kommt nach Wiesbaden und liest die Urfassung des  
Märchens. Dazu spielt die bekannte Akkordeonistin Sophie  
Marie Vater Klassische Musik. Doch dann taucht aus dem  
Nichts eine junge Frau auf, eine Flamencotänzerin auf und  
die eigentlich so normale Lesung, gerät gründlich aus den  
Fugen... Überhaupt wird es ein verrückter Abend mit viel  
Interaktion, wenn die Zuschauer/innen durch das alte Haus  
wandern. Sie kommen in die Heiratsagentur „Herzlieb“, ins  
Wohnzimmer einer alleinerziehenden Mutter, in den Spei-  
sesaal des Schlosses in ein Tanzstudio, einen Tansaal und  
erleben mit viel Augenzwinkern eine klassische und getanzte  
Lesung rund um das Märchen der Brüder Grimm: Zwölf Prin-  
zessinnen verschwinden auf unbekannte Weise jede Nacht,  
um bis tief in den Morgen zu tanzen. Wer herausfindet, wie  
das geschieht, darf sich eine von ihnen zur Frau nehmen  
und König werden... Das wenig bekannte Märchen handelt  
von der Angst der Väter vor dem Erwachsen werden ihrer  
Töchter und den möglichen Folgen.

Darsteller/innen: Rebecca Glockner (Erzählerin/Sängerin &  
Prinzessin), Wolfgang Vielsack (Sprecher & Soldat), Annegret  
Cratz (Klavier & Akkordeon), Petra Müller (Flamencotän-  
zerin), Susanne Müller (Prinzessin & Mutter), Oscar (Prinz)  
& Frida Müller (Prinzessin), Rebecca Manuel (Prinzessin),  
Niklas Reinehr (Prinz), Idee & Regie: Wolfgang Vielsack

Samstag, 17. September 2016



© C. Merz

## 20.00 Uhr Einlass 19.45 Uhr **das ist mein Tanz, dein Tanz: unser Tanz ! FREI-TANZ**

Seit Menschengedenken ist Tanz Ritual, heilende Quelle, Selbsta Ausdruck und ein schönes kommunikationsstiftendes Gemeinschaftserlebnis. Bei Frei-Tanz öffnet sich seit bald 12 Jahren ein weites Erfahrungsfeld. Hier tanzt jeder von jung bis älter (70+) wie er möchte, alleine, als Paar oder in der Gruppe. Wer will, kann das Erleben durch ehrenamtliche Hilfe mitgestalten.

**20.00-20.30 Uhr**  
AufTAKT  
Der angeleitete AufTAKT und der Schlusskreis, in dem alles in Ruhe ausklingt, bilden den Rahmen, in dem sich leicht eine Atmosphäre des Miteinanders entfaltet.

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

**Wir tanzen parallel in zwei Räumen!**

**Frei-Tanz**  
**20.30-0.15 Uhr**  
**Die Musik im großen Raum:**  
DJ CarstenM: Aktuelle Hits & (nu)rockige, grooveige, jazzy, Disco & Trance Sounds und World Beats, abseits der üblichen Ü-30plus Klassiker.

**21.00-0.15 Uhr**  
Tanz-Dich-Selbst  
**Der musikalische Gegenpol zum großen Saal**  
**Tanz-Dich-Selbst**  
meditativ, trance, jazzig angehaucht, ethno und auch Klassik – Musik, die es sonst zum Tanz nur selten zu hören gibt. Raum für das Seelige, das Kreative, das Kraftvolle, das aus dem Innen kommt ..... und für manche auch ein Ort tänzerischer Ruhe und Meditation. Jederzeit in diese Polaritäten ganz unterschiedlicher Musiken eintauchen zu können, macht den besonderen Reiz aus.

Die nächsten Termine:  
Frei-Tanz: 29.10., 3.12.  
Tanz-Dich-Selbst: 17.12.  
wiesbaden-tanzt-frei-tanz.de

**0.15 Uhr**  
Ausklang  
Schlusskreis

Isabelle Fritzsche,  
Klaus Niemann und Team



## 20.00 Uhr **We got it!** **Party in der Walkmühle**

In der Walkmühle gibt es in diesem Jahr viel zu feiern: Nach jahrelangem Ringen des Künstlervereins um den Erhalt dieser für Wiesbaden einzigartigen und atmosphärisch spannenden Industriebrache aus der Jahrhundertwende wurden im Frühjahr die notwendigen städtischen Beschlüsse gefasst, um das Gebäudeensemble zu sanieren und auch weiterhin für die Wiesbadener Kultur zu erhalten. Diese jetzt schon beginnende Zukunft soll gebührend gefeiert werden! Mit einer der vielleicht vielseitigsten Brass-Bands um



Roland Vanecek & Friends und DJ Michalis Thessalonikis wird in einen langen Tanzabend gestartet. Für die leibliche Stärkung sorgen die beliebte Walkmühl-Bar und leckere Snacks aus dem Hindukusch in der Nerostraße. In den teilweise bereits veränderten Räumen dürfen sich die Gäste auf einen rasanten Abend freuen: Sanierungs- statt Abrissparty!

*Wir freuen uns auf Ihren Besuch im Literaturhaus*



© C. H. Lison

**Mehr als nur ein Buch zu lesen**  
Autoren, Lesungen, Gespräche, ...

Literaturhaus Villa Clementine  
Frankfurter Straße 1  
65189 Wiesbaden

[www.wiesbaden.de/literaturhaus](http://www.wiesbaden.de/literaturhaus)  
Sie finden das Literaturhaus  
auch auf Facebook!



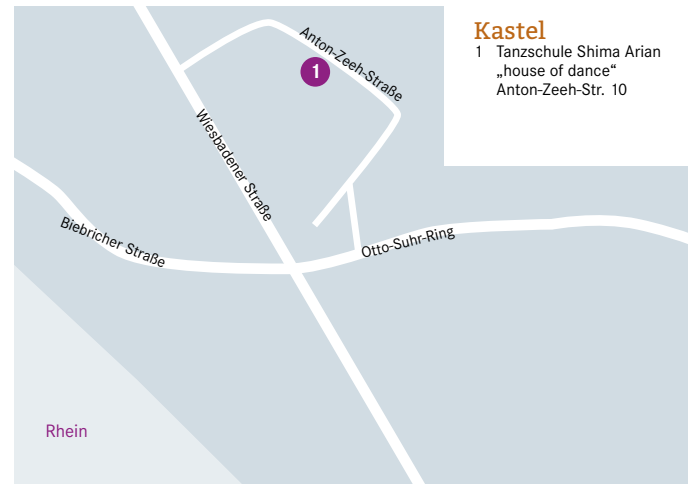
# Tanz

## in den Stadtteilen



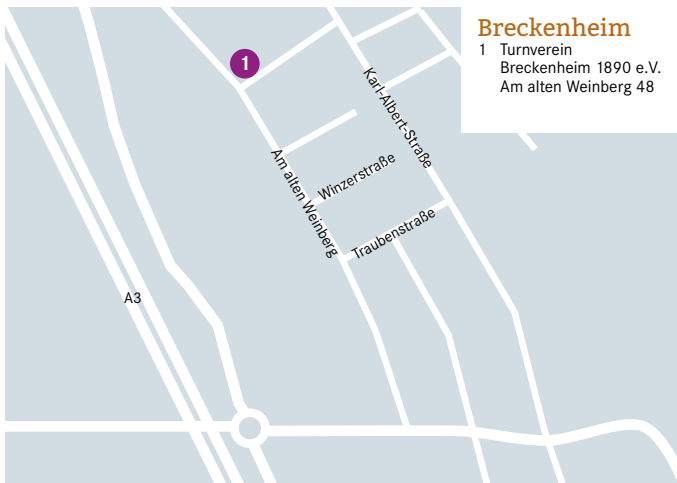
### Nordenstadt

- 1 Tanzschule Hohmann  
Borsigstr. 12



### Kastel

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



### Breckenheim

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



### Biebrich

- 1 Ute Dörschel  
Am Schlosspark 23
- 2 Tanz-Club  
Blau-Orange e.V.  
Erich-Ollenhauer-Str. 6-8
- 3 Studio Balance –  
Raum für Tanz  
Henkelstr. 16
- 4 Kuntry Kuzins  
Square Dance Club e.V.  
Galatea Anlage,  
Str. der Republik 17-19
- 5 Ballettschule Kristine Pausen  
Rathausstr. 72a
- 6 Flamencoschule Aviles  
Turnverein Biebrich  
Rathenauplatz 13

# Teilnehmende Einrichtungen

## ActivSports Wiesbaden GmbH

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

## Adelheid-Dojo Schule für Aikido und Feldenkrais Doris Dohse

Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), 6  
5185 Wiesbaden  
Tel. 0172 / 61 064 57  
E-Mail: [aikido@dddohse.de](mailto:aikido@dddohse.de)  
[www.adelheid-dojo.de](http://www.adelheid-dojo.de)

## Ballett Akademie Wiesbaden

Hohenstaufenstraße 14, 65197 Wiesbaden  
Tel. 0611 / 3 60 76 76  
E-Mail: [ballettakademie@live.de](mailto:ballettakademie@live.de)  
[www.ballettschule-wiesbaden.de](http://www.ballettschule-wiesbaden.de)

## Ballettschule Paulsen

Rathausstraße 72a  
65203 Wiesbaden-Biebrich  
Tel. 0611 / 6 22 99  
[www.ballettschule-paulsen.de](http://www.ballettschule-paulsen.de)

## Bundesverband Seniorentanz e.V. Arbeitskreis Wiesbaden

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

## Christa Katharina Holzinger

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

## Christa Zehnder Yoga ~ Theater ~ Tanz

Herrngartenstraße 17 (Nähe Bahnhof)  
65185 Wiesbaden  
Tel./Fax. 0611 / 447 87 72  
E-Mail: [christa@yoga-wiesbaden.de](mailto:christa@yoga-wiesbaden.de)  
[www.yoga-wiesbaden.de](http://www.yoga-wiesbaden.de)

## co.lab.tanztheater/ LocoMotion

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

## DANCEacademy Wiesbaden

Langgasse 23, 65183 Wiesbaden  
Tel. 0611 / 36 08 94 20  
E-Mail: [info@danceacademy-wiesbaden.de](mailto:info@danceacademy-wiesbaden.de)  
[www.danceacademy-wiesbaden.de](http://www.danceacademy-wiesbaden.de)

## Evangelische Familien- Bildungsstätte Wiesbaden

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

## FamilieDelux – Clowns

E-Mail: [kontakt@familiedelux.de](mailto:kontakt@familiedelux.de)  
[www.familiedelux.de](http://www.familiedelux.de)

## feldenkrais & tanz Karoline Röhr

Frauenlobstraße 23, 65187 Wiesbaden  
Tel. 0611 / 1840592  
E-Mail: [info@karoline-roehr.de](mailto:info@karoline-roehr.de)  
[www.karoline-roehr.de](http://www.karoline-roehr.de)

## Fiddle & Feet School of Dancing – Das Studio für Steptanz

Dantestraße 1, 65189 Wiesbaden  
Tel. & Fax: 0611 / 44 35 44  
E-Mail: [Natalie@fiddle-and-feet.de](mailto:Natalie@fiddle-and-feet.de)  
[www.fiddle-and-feet.de](http://www.fiddle-and-feet.de)

## Flamencoschule Aviles

Tanja Stein  
Dieselstraße 14, 65197 Wiesbaden  
Tel. 0611 / 16 88 97 98  
E-Mail: [taniastein@web.de](mailto:taniastein@web.de)

## Flamencoschule Jaleo

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

## Frauengesundheitszentrum Sirona e.V.

Schiersteinerstraße 21, 65187 Wiesbaden  
Tel. 0611 / 30 16 94  
E-Mail: [fgz-sirona@t-online.de](mailto:fgz-sirona@t-online.de)  
[www.fgz-sirona.de](http://www.fgz-sirona.de)

## Frei-Tanz-Wiesbaden.de

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

## Galli Theater & Training Center

Adelheidstraße 21, 65185 Wiesbaden  
Tel. 0611 / 34 19 42 23  
E-Mail: [h.ohnesorge@galli.de](mailto:h.ohnesorge@galli.de)  
[www.galli.de](http://www.galli.de)

## Hessisches Staatstheater Wiesbaden

Christian-Zais-Straße 3, 65189 Wiesbaden  
Tel. 0611 / 13 21  
E-Mail: [info@staatstheater-wiesbaden.de](mailto:info@staatstheater-wiesbaden.de)  
[www.staatstheater-wiesbaden.de](http://www.staatstheater-wiesbaden.de)

## Isabelle Fritzsche

Dipl.- Psychologin, Tanz- und Bewegung-,  
Therapie und Coaching,  
Psychologische Psychotherapeutin  
Rathenastraße 8, 55131 Mainz  
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

Obere Webergasse 43, 65183 Wiesbaden  
Tel. 0611/172 45 96  
E-Mail: [info@kuenstlerhaus43.de](mailto:info@kuenstlerhaus43.de)  
[www.kuenstlerhaus43.de](http://www.kuenstlerhaus43.de)

## Künstlerverein Walkmühle e.V.

Walkmühlstraße / Ecke Bornhofenweg  
65195 Wiesbaden  
E-mail: [mail@walkmuehle.net](mailto:mail@walkmuehle.net)

## Kundalini Yoga

Elke Bauer  
Tel. 0611 / 40 56 45  
E-Mail: [elkebauer@gmx.net](mailto:elkebauer@gmx.net)

## Kuntry Kuzins Square Dance Club e.V.

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

## Lalit Tanzstudio

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)

## Laura Heinrich

(Kangatrainerin und Trageberaterin)  
Tel. 0176 / 21 38 99 72  
E-Mail: [laura.h@kangatraining.de](mailto:laura.h@kangatraining.de)  
[www.facebook.com/kangatrainingwiesbaden](http://www.facebook.com/kangatrainingwiesbaden)

## Malu - Traumwelt Orientalischer Tanz

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

## Mareike Buchmann M.A.

Tanz | Performance | Text  
Mobil: 0177 / 3 44 27 15  
[www.etwas-bewegt.blogspot.de](http://www.etwas-bewegt.blogspot.de)

## Miriam Saphira - orientalischen Tanz erleben

Tel. 0611 / 18 17 54 32  
Mobil: 0176 / 44 60 38 34  
E-Mail: [miriamgraeff@gmx.net](mailto:miriamgraeff@gmx.net)  
[www.miriamsaphira.de](http://www.miriamsaphira.de)

## Monki Yoga Wiesbaden

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

## mymooves GbR

Bierstadter Straße 27, 65189 Wiesbaden  
Tel. 0160 / 90 99 69 25  
E-Mail: [koerperkonzepte@mymooves.de](mailto:koerperkonzepte@mymooves.de)

## Odysstanten

c/o Nicolaus Werner  
Friesenweg 7, 65187 Wiesbaden  
Tel. 0611 / 84 44 14

## Open Aerial Dance Center Wiesbaden / Tanzstudio Dance Line

Oranienstraße 22, 65185 Wiesbaden  
Tel. 0611 / 44 32 00  
E-Mail: [info@danceonline.de](mailto:info@danceonline.de)  
[www.danceonline.de](http://www.danceonline.de)  
[www.poledance-wiesbaden.de](http://www.poledance-wiesbaden.de)

## Paula Pontani Company

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

## Posterino Dance Company

E-Mail: [office@gaetanoposterino.net](mailto:office@gaetanoposterino.net)  
[www.gaetanoposterino.net](http://www.gaetanoposterino.net)

## Praxis für systemische Beratung und Bewegung Beate Lugner

Kitzelbergstraße 9a, 65207 Wiesbaden  
Tel. 0176 / 96 88 13 05  
E-Mail: [info@beraten-mit-system.de](mailto:info@beraten-mit-system.de)  
[www.beraten-mit-system.de](http://www.beraten-mit-system.de)

## Rotraut Rumbaum

Tanz-und Ausdruckstherapie  
Tangothérapie & Tango Argentino  
Paarthérapie, Psychothérapie HPG  
Tel. 0163 / 8 77 82 12  
[www.rottraut-rumbaum.de](http://www.rottraut-rumbaum.de)

## Rüdiger Steiner

Tel. 0151 / 46 556972  
E-Mail: [ruediger-steiner@gmx.de](mailto:ruediger-steiner@gmx.de)

## Studio Balance – Raum für Tanz und Begegnung

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

### **Synapse - Institut für**

#### **Gedächtniskunst**

**Claudia Hentschel**

Goebenstraße 19 im Hof, 65195 Wiesbaden

Tel. 0611 / 95 76 83 64

E-Mail: [institut@synapse-wiesbaden.de](mailto:institut@synapse-wiesbaden.de)

[www.synapse-wiesbaden.de](http://www.synapse-wiesbaden.de)

### **Tanzatelier Ralf S.**

Albrecht-Dürer-Straße 4, 65195 Wiesbaden

Tel. 0611 / 9 88 68 58

E-Mail: [info@Tanzatelier.info](mailto:info@Tanzatelier.info)

[www.Tanzatelier.info](http://www.Tanzatelier.info)

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

Erich-Ollenhauer-Straße 6-8

65203 Wiesbaden-Biebrich

Tel. 0611 / 50 77 77

E-Mail: [info@blau-orange.de](mailto:info@blau-orange.de)

[www.blau-orange.de](http://www.blau-orange.de)

### **Tanzkultur Vicky Legaki ADTV Tanzschule**

Wilhelmstraße 52 e-f, 65183 Wiesbaden

Tel. 0611 / 72 38 47 37

E-Mail: [vicky.legaki@gmx.de](mailto:vicky.legaki@gmx.de)

[www.vicky-legaki.de](http://www.vicky-legaki.de)

### **tanzraum Ute Bühler**

Hallgarter Straße 4, 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)

### **Tanzschule Hohmann**

Sascha und Zorica Hohmann

Borsigstraße 12

65205 Wiesbaden-Nordenstadt

Tel. 06122 / 53 46 36

E-Mail: [info@tanzschule-hohmann.com](mailto:info@tanzschule-hohmann.com)

[www.tanzschule-hohmann.com](http://www.tanzschule-hohmann.com)

### **Tanzschule Shima Arian „house of dance“**

Anton-Zeeh-Straße 10, 55252 Mainz-Kastel

Tel. 06134 / 28 08 20

Mobil: 0177 / 8 22 66 19

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

[www.house-of-dance.de](http://www.house-of-dance.de)

### **Tanzschule Weber**

Broschat & Gaßner GbR

Wilhelmstraße 36, 65183 Wiesbaden

Tel. 0611 / 30 15 53

[www.weber-tanzschule.de](http://www.weber-tanzschule.de)

### **Tanzstern-Oriental**

Karima Monaim

Tel. 0160 / 560 27 48

E-Mail: [info@tanzstern-oriental.de](mailto:info@tanzstern-oriental.de)

[www.tanzstern-oriental.de](http://www.tanzstern-oriental.de)

### **Tanzstudio Dance Line**

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)

[www.poledancewiesbaden.de](http://www.poledancewiesbaden.de)

### **Tanztherapie -**

#### **Erika Kletti-Ranacher**

Dipl. Pädagogin, Tanztherapeutin BTD

Tel./Fax. 0611 / 81 03 67

E-Mail: [mail@tanztherapie-wiesbaden.de](mailto:mail@tanztherapie-wiesbaden.de)

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

### **TanzVilla -**

#### **ADTV Tanzschule Richard**

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)

### **Turnverein Breckenheim 1890 e.V.**

Mara Krisch

Am alten Weinberg 48, 65207 Wiesbaden

Tel. 06122 / 1 57 25

E-Mail: [mr\\_krisch@web.de](mailto:mr_krisch@web.de)

[www.turnvereinbreckenheim.de](http://www.turnvereinbreckenheim.de)

### **Ute Dörschel, Haus am Schlosspark**

Am Schlosspark 23

65203 Wiesbaden-Biebrich

Tel. 0611 / 723 87 59 28

oder 0151 / 40 07 12 45

E-Mail: [ute.doerschel@gmx.de](mailto:ute.doerschel@gmx.de)

[www.haus-am-schlosspark-wiesbaden.de](http://www.haus-am-schlosspark-wiesbaden.de)

### **Volkshochschule Wiesbaden e. V.**

Alcide-de-Gasperi-Straße 4/5

65197 Wiesbaden

Tel. 0611 / 9 88 91 40

E-Mail: [rmnening@vhs-wiesbaden.de](mailto:rmnening@vhs-wiesbaden.de)

[www.vhs-wiesbaden.de](http://www.vhs-wiesbaden.de)

### **Westside Studio**

Peter Lenk

Herrngartenstraße 12, 65185 Wiesbaden

Tel. 0611 / 30 71 44

[www.tanzschule-westside.de](http://www.tanzschule-westside.de)

### **Yogaschule Ira Simon**

Hortensienweg 6a, 65201 Wiesbaden

& Untere Albrechtstr. 17 (Nähe Bahnhof)

65185 Wiesbaden

Tel. 0611 / 69 44 57

E-Mail: [info@irasimon.de](mailto:info@irasimon.de)

[www.irasimon.de](http://www.irasimon.de)

### **Zwischen Form & Freiheit Sibylle Magel**

Tanz - Theater - Stockkampfkunst -

Clownerie

Bismarckring 3, 65183 Wiesbaden

Tel. 0611 / 360 5043

E-Mail: [kontakt@sibyllemagel.de](mailto:kontakt@sibyllemagel.de)

[www.sibyllemagel.de](http://www.sibyllemagel.de)



# TANZ★DEPOT

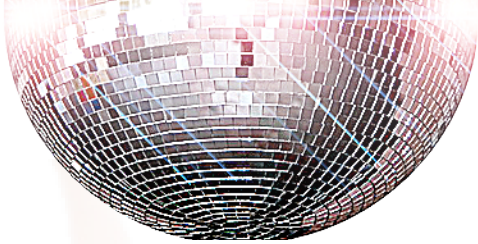
Tanzschuhe & Accessoires  
für Damen und Herren



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

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

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



house *of* dance  
presents



## LET'S DANCE

Standard/Latein-Tänze  
Salsa  
Hochzeits Kurse  
Tango Argentino  
Discofox  
Privatstunden  
HipHop/Street Dance  
uvm...

Lust auf mehr

### KURSE

besuchen Sie uns  
doch auf unsere  
homepage

## SALSA PARTY

Jeden  
**1. SAMSTAG**  
im Monat

## SINGLE?

Unsere Kurse sind nicht  
nur für Paare sondern  
auch gerne für alle,  
die alleine kommen  
wollen...



TANZSCHULE

house *of* dance  
SHIMA ARIAN

Anton-Zeeh-Straße 10 · 55252 Wiesbaden (MZ-Kastel)

Tel: 06134 280820 · Mobil: 0177 82 266 19

[www.house-of-dance.de](http://www.house-of-dance.de)