

WORKSHOPS

Sa 20.9.2025 | Sa 18.10.2025 | jä tzt! atelier für tanz&bewegungsKunst
Erzbergerstraße 51

Mind your Moves

Offenes Tanztraining für Menschen, die Spaß an Bewegung haben. Einem physisches und wahrnehmungsorientiertes Aufwärmtraining – basierend auf somatischen Praktiken wie Body Mind Centering, Ideokinese, Yoga und Pilates – folgen kleine zeitgenössische Tanzsequenzen durch den Raum zur Erweiterung des eigenen Bewegungsspektrums. Im 2. Teil des Vormittags widmen wir uns der Improvisation. Wie kommuniziere ich über Bewegung in Bezug zu Raum und Zeit.

Leitung Bettina Helmrich

Sa 20.9.2025 | 10.30–12 Uhr | Kosten: 20 Euro | erm. 17 Euro
Anmeldung bis zum 17.9.2025 unter helmi64@bettinahelmrich.com

Sa 18.10.2025 | 10.30–12 Uhr | Kosten: 20 Euro | erm. 17 Euro
Anmeldung bis zum 15.10.2025 unter helmi64@bettinahelmrich.com

weitere Termine 15.11./20.12.2025

Sa 25.10. + So 26.10.2025 | jeweils 10–16 Uhr
Kulturhaus Dock 4 – Kursraum Untere Karlstraße 4

Authentic Movement –
Geschichten aus unseren Knochen

Über das Spüren und Bewegen mit geschlossenen Augen bekommen wir Zugang zu unbewussten Aspekten unseres Selbst. Wir werden nach innen lauschen, Impulsen und inneren Bildern folgen, uns dem noch nicht Benennbaren annähern und das Geschehen wertfrei erkunden. Das stille Bezeugen sowie das Sprechen als Bewegende und als Zeugin werden erprobt. Neben den Bewegungssequenzen mit geschlossenen Augen wird es anatomische Erkundungen der Knochen und der Struktur des Körpers geben. Sie können Ausgangspunkte für das Bewegen mit geschlossenen Augen anbieten und Emotionen, Erinnerungen und Erfahrungen, die im Körper gespeichert sind, sichtbarmachen.

Leitung Heike Wrede

Kosten 160 Euro | erm. 130 Euro bei Anmeldung bis 30.9.2025
Anmeldung tanz@heike-wrede.de | 0561 521 45 95



jä tzt! atelier für tanz&bewegungsKunst *
Erzbergerstraße 51 | Kassel | 0152 54 30 97 50 |
www.bettinahelmrich.com

Labor Ost *
Kassel | 0561 739 87 27 | www.laborost.de

Tanzwerkstatt Kassel * | Obere Königsstraße 37A | Kassel |
0561 739 93 77 | www.tanzwerkstatt-kassel.de

SOZO visions in motion – Berufsfachschule
für Zeitgenössischen Bühnentanz *
Grüner Weg 15–17 | Kassel | 0561 937 28 58 | www.sozo-vim.de

Heike Wrede – Tanz * | Kassel | 0561 521 45 95 | www.heike-wrede.de

Mareike Steffens – Zeitgenössischer Tanz, movement research,
Impro, Körperarbeit für alle Level *
www.mareikesteffens.net | mareikesteffens@aol.com

Moving On – Bewegungstraining am Samstag *
Jeden 1. Samstag im Monat veranstaltet das tanz*werk Kassel
ein tänzerisch orientiertes Bewegungstraining mit wechselnden
Trainer:innen
Infos & Anmeldung: www.tanzwerk-kassel.org/moving-on

tanzkalender | tanz*werk kassel
Mit freundlicher Unterstützung des Kulturamtes der Stadt Kassel
Kassel documenta Stadt

tanzkalender sept okt 2025

Sa 6.9. 10–11.30 Uhr SOZO Halle 2
tanz*werk kassel | Kursleitung: Heike Wrede
Moving On – Bewegungstraining am Samstag

Sa 20.9. 10.30–12 Uhr jä tzt! atelier für tanz&bewegungsKunst
Workshop mit Bettina Helmrich
Mind your Moves

Do 2.10. 18 Uhr SOZO Halle 2
SOZO visions in motion –
Berufsfachschule für Zeitgenössischen Bühnentanz
Dance History – In modern bodies #7

Do 2.10. 20 Uhr Kulturhaus Dock 4 – Studiobühne Deck 1
Ursel Schlicht & Heike Wrede
Traces
Eine tänzerische und musikalische Spurensuche

Fr 3.10. 11.30 Uhr Kulturhaus Dock 4 – Studiobühne Deck 1
Ursel Schlicht & Heike Wrede
Traces
Eine tänzerische und musikalische Spurensuche

Sa 4.10. 10–11.30 Uhr SOZO Halle 2
tanz*werk kassel | Kursleitung: Sophie Stengle
Moving On – Bewegungstraining am Samstag

Fr 24.10. 19.30 Uhr – Premiere – Kulturhaus Dock 4 – Halle
Cie still/motion
re-do do_do different

Sa 25.10. + 26.10. Kulturhaus Dock 4 – Kursraum
Workshop mit Heike Wrede
Authentic Movement – Geschichten aus unseren Knochen

Sa 25.10. 19.30 Uhr Kulturhaus Dock 4 – Halle
Cie still/motion
re-do do_do different

So 26.10. 11.30 Uhr Kulturhaus Dock 4 – Halle
Cie still/motion
re-do do_do different

tanzkalender sept okt

»Art is about
paying attention.«
Laurie Anderson



Foto: Karl-Heinz Mierke



Do 2.10.2025 | 18 Uhr | SOZO Halle 2 | Grüner Weg 15–17

SOZO visions in motion –
Berufsfachschule für Zeitgenössischen Bühnentanz

Dance History – In modern bodies #7

Eine experimentelle Reise durch die Geschichte der Tanz- und Performancekunst der letzten hundert Jahre. Verschiedene Konzepte und Philosophien von Bewegung und Leben, kopiert oder transformiert, verkörpert oder repräsentiert: die zweite Klasse von SOZO visions in motion zeigt zeitgenössische Tanzstudien. Die Performances finden im gesamten Schulgebäude statt, das sich in eine Art bewegte Rauminstallation verwandelt.

Eintritt frei, kleine Spende erwünscht.
Infos www.sozo-vim.de



Do 2.10.2025 | 20 Uhr | Fr 3.10.2025 | 11.30 Uhr
Kulturhaus Dock 4 – Studiobühne Deck 1 | Untere Karlsstraße 4

Ursel Schlicht & Heike Wrede

Traces
Eine tänzerische und musikalische Spurensuche

Welche Spuren hinterlassen wir?
Auf wessen Spuren bewegen wir uns? Was führen wir fort, was lassen wir los, was bleibt zurück?
Welche Erinnerungen behalten eine Resonanz?
Und welchen professionellen Umgang pflegen wir als Künstlerinnen mit Erinnerungen?
Als Künstlerinnen stehen wir in der Tradition von Frauen, von Künstleri nnen.
Wie beeinflussen sie unser heutiges Schaffen?
Was haben diese Frauen vor uns uns heute noch mitzugeben?

Konzept und Tanz	Heike Wrede
Konzept und Flügel	Ursel Schlicht
Eintritt	15 Euro erm. 10 Euro
Reservierung	tanz@heike-wrede.de 0561 521 4595



Fr 24.10.2025 – Premiere | 19.30 Uhr | Sa 25.10. | 19.30 Uhr |
So 26.10. | 11.30 Uhr | Kulturhaus Dock 4 – Halle | Karl-Bernhardi-Straße

Cie still/motion

re-do do_do different

Das neue Tanzstück von Cie still/motion ist eine Wiederaufnahme eines Stückes, das 2009 als Solo mit dem Titel »displaced« entstanden ist und sich mit den immer komplexer werdenden Lebensumständen beschäftigte. Gewohntes löst sich auf und gerät aus dem Lot, Perspektiven verschieben sich. Gleichzeitig wird atemlos um Stabilität gerungen. Anhand von Aufzeichnungen wird das Stück von Bettina Helmrich wieder aufgenommen und gleichzeitig an die Tänzerin Sara Simeoni weitergegeben. Parallel entstehen zwei Soli, die sich nach und nach zu einem Duett zusammenfügen. Es bildet sich der Körper als »Gedächtnisort«, der seine kulturelle Formiertheit als Archiv bereit hält und sich auf gespeicherte Sinnes-, Gefühls- und Wahrnehmungserfahrungen in Bewegungen, Gesten und Rhythmus bezieht.

Konzept	Bettina Helmrich
Tanz	Sara Simeoni, Bettina Helmrich
Eintritt	17 Euro erm. 12 Euro
Kartentelefon	0561 787 20 67
Info	www.bettinahelmrich.com www.dock4.de



WORKSHOPS

moving on – Bewegungstraining am Samstag

Jeden 1. Samstag im Monat veranstaltet das tanz*werk kassel ein tänzerisch orientiertes Bewegungstraining. Das Training wird von verschiedenen Kasseler Tänzerinnen mit unterschiedlichen Schwerpunkten gegeben. Von physischen und wahrnehmungsorientierten Ansätzen über tanz-improvisatorische Elemente bis hin zu kleinen vorgegebenen zeitgenössischen Tanzsequenzen ist alles dabei.

Für alle, die Spaß an Bewegung haben.
Kosten
Ticket 18 Euro | erm. 13 Euro | tanz*werk-Mitglieder 13 Euro
5-er Karte 80 Euro | erm. 60 Euro | tanz*werk-Mitglieder 60 Euro

Kursleitung September	Heike Wrede
Zeit & Ort	Sa 6.9.2025 10–11.30 Uhr SOZO Halle 2 Grüner Weg 15–17

Kursleitung Oktober	Sophie Stengle
Zeit & Ort	Sa 4.10.2025 10–11.30 Uhr SOZO Halle 2 Grüner Weg 15–17

Info & Anmeldung www.tanzwerk-kassel.org/moving-on