



Foto: Karl-Heinz Mietke

## HIER KÖNNT IHR TANZEN

jä tzt! atelier für tanz&bewegungsKunst \*

Erzbergerstraße 51 | Kassel | 0152 54 30 97 50 |

[www.bettinahelmrich.com](http://www.bettinahelmrich.com)

Labor Ost \* | Kassel | 0561 739 87 27 | [www.laborost.de](http://www.laborost.de)

Tanzwerkstatt Kassel \* | Obere Königsstraße 37A | Kassel |

0561 739 93 77 | [www.tanzwerkstatt-kassel.de](http://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](http://www.sozo-vim.de)

Heike Wrede – Tanz \* | Kassel | 0561 521 45 95 | [www.heike-wrede.de](http://www.heike-wrede.de)

Mareike Steffens – Zeitgenössischer Tanz, movement research,

Impro, Körperarbeit für alle Level \*

[www.mareikesteffens.net](http://www.mareikesteffens.net) | [mareikesteffens@aol.com](mailto:mareikesteffens@aol.com)

Angela Elsa Reimuth – Contemporary Dance, Impro, Composition \*

[angelaelsareimuth.art](http://angelaelsareimuth.art) | [angela.reimuth@posteo.de](mailto:angela.reimuth@posteo.de)

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](http://www.tanzwerk-kassel.org/moving-on)

Deadline für den Tanzkalender Mai/Juni ist der 21.3.2026.

tanzkalender | tanz\*werk kassel

Mit freundlicher Unterstützung des Kulturamtes der Stadt Kassel

Kassel | documenta Stadt

## tanzkalender

## märz april 2026

Sa 7.3. 10–11.30 Uhr SOZO Halle 2

tanz\*werk kassel – Moa Florell

Moving On – Bewegungstraining am Samstag

Sa 21.3. + So 22.3. jä tzt! atelier für tanz&bewegungsKunst

Workshop mit Bettina Helmrich

Enter the image

BodyMindCentering® und Improvisation

Sa 4.4. 10–11.30 Uhr SOZO Halle 2

tanz\*werk kassel – Moa Florell

Moving On – Bewegungstraining am Samstag

Fr 24.4. 19.30 Uhr – Premiere Kulturhaus Dock 4 – Halle

Bettina Helmrich

Auf-Lösungen

Sa 25.4. 19.30 Uhr Kulturhaus Dock 4 – Halle

Bettina Helmrich

Auf-Lösungen

So 26.4. 11.30 Uhr – Matinee Kulturhaus Dock 4 – Halle

Bettina Helmrich

Auf-Lösungen

Do 30.4. 18 Uhr SOZO Halle 2

SOZO visions in motion

Jour Fixe Open Stage

Wenn Sie den Tanzkalender des tanz\*werk kassel unterstützen wollen, ist das möglich durch das Schalten einer Anzeige für Ihre Firma, Ihr Geschäft, Ihre Initiative etc. Konditionen finden Sie auf unserer Webseite: [www.tanzwerk-kassel.org/tanzkalender](http://www.tanzwerk-kassel.org/tanzkalender) – oder Sie senden eine E-Mail an [info@tanzwerk-kassel.de](mailto:info@tanzwerk-kassel.de)



# tanzkalender

## märz april

**»Curiosity is  
a great antidote  
to fear.«**

**Meredith Monk**

**tanz\*  
werk  
kassel**

tanz\*werk kassel

[www.tanzwerk-kassel.org](http://www.tanzwerk-kassel.org)



Fr 24.4.2026 – Premiere | 19.30 Uhr | Sa 25.4.2026 | 19.30 Uhr |  
So 26.4.2026 | Matinee 11.30 Uhr Uhr | Kulturhaus Dock 4 – Halle  
Karl-Bernhardi-Straße

### Bettina Helmrich

### Auf-Lösungen

Eingebettet in die zerklüfteten Falten des Lebens entsteht eine Choreographie, die im Tun schon wieder in Auflösung begriffen ist.

Was bleibt?

Bewegen wir uns über unsere Grenzen, unsere Konturen hinaus, um zu wissen, zu fühlen, zu spüren und zu erleben?

*Auf-Lösungen* ist eine fragile Performance-Collage, die aus Studio-improvisationen entstanden ist und ein Gleichgewicht zwischen festem Material und Möglichkeiten für freies Spiel herstellt.

Mit lebendigen und überraschenden Bildern, von denen einige physischer, andere sprachlicher Natur sind, entwickelt die Performerin ein Stück, das abwechselnd hart, berührend und komisch ist.

Konzept und Performance Bettina Helmrich

Eintritt 15 Euro | erm. 12/10 Euro  
Kartentelefon 0561 787-2067  
Reservierung [www.bettinahelmrich.com](http://www.bettinahelmrich.com)  
[www.dock4.de](http://www.dock4.de)

Do 30.4.2026 | 18 Uhr | So 8.2.2026 | SOZO Halle 2 Grüner Weg 15–17

### SOZO visions in motion

### Jour Fixe Open Stage

Der Jour Fixe ist eine offene Bühne für Sozo-Student\*innen, auf der sie ihre eigene Bewegungsforschung zeigen oder den Raum nutzen können, um neue Ideen auszuprobieren.

Andere Künstler\*innen und alle anderen können zuschauen und an den Gruppenimprovisationen teilnehmen, zu denen wir einladen.

Mitwirkende Sozo-Studierende

Eintritt frei | Spenden willkommen  
Infos [www.sozo-vim.de](http://www.sozo-vim.de)

### 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-improvisorische 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

[www.tanzwerk-kassel.org/moving-on](http://www.tanzwerk-kassel.org/moving-on)

Moa Florell

Sa 7.3.2026 | 10–11.30 Uhr  
SOZO Halle 2 Grüner Weg 15–17

Franziska Ullrich

Sa 4.4.2026 | 10–11.30 Uhr  
SOZO Halle 2 Grüner Weg 15–17

Sa 21.3. + So 22.3.2026 | jätzt! atelier für tanz&bewegungskunst  
Erzbergerstraße 51

### Enter the image – BodyMindCentering® und Improvisation

BodyMindCentering® enfaltet das Potential an körpereigener Intelligenz, das jeder Mensch in sich trägt, offenbart das Wissen und die Weisheit, die in den subjektiven Tiefen eines jeden Menschen schlummern und fördert die Beziehung zwischen Bewegung, Geist und Gefühlen. Über die Arbeit an verschiedenen Körpersystemen wie Skelett/Muskulatur, Sinne oder Organystem finden wir Material um in Bewegung zu kommen. Spezifische Improvisationsaufgaben erweitern unser Bewegungsspektrum und lassen uns aufmerksam werden für Rhythmus, Timing, Form und emotionalen Ausdruck.

Kursleitung Bettina Helmrich

Geeignet für alle ... die Spaß an Bewegung haben

Zeiten 21. + 22.3.2026 | jeweils 10–16 Uhr (½ Std. Pause)

Kosten 150 Euro | erm. 120 Euro

Info & Anmeldung [www.bettinahelmrich.com](http://www.bettinahelmrich.com)  
[helmi64@bettinahelmrich.com](mailto:helmi64@bettinahelmrich.com) | 0152 54309750

### Offenes Tanztraining – Mind your Move

am 28.3./18.4./9.5./13.6.2026 jeweils von 10.30–12 Uhr