



Foto: Karl-Heinz Mierke

**HIER KÖNNEN IHR TANZEN**

**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

**Angela Elsa Reimuth – Contemporary Dance, Impro, Composition \***  
angelaelsareimuth.art | 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

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 Website: www.tanzwerk-kassel.org/tanzkalender – oder Sie senden eine E-Mail an info@tanzwerk-kassel.de



**tanz\*werk kassel**

**www.tanzwerk-kassel.org**

# tanzkalender

## märz april

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

**Meredith Monk**

**tanz\*  
werk  
kassel**



Fr 24.4.2026 – Premiere | 19.30 Uhr | Sa 25.4.2026 | 19.30 Uhr |  
So 26.4.2026 | Matinee 11.30 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 Studioimprovisationen 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 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

## 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 www.tanzwerk-kassel.org/moving-on

Info & Anmeldung	Moa Florell
Kursleitung Februar	Sa 7.3.2026   10–11.30 Uhr
Zeit	SOZO Halle 2 Grüner Weg 15-17
Ort	

Kursleitung März	Franziska Ullrich
Zeit	Sa 4.4.2026   10–11.30 Uhr
Ort	SOZO Halle 2 Grüner Weg 15-17

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

### Enter the image – BodyMindCentering® und Improvisation

BodyMindCentering® entfaltet 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 Organsystem 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 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