

**K3 TANZT, TANZT,
TANZT!**

**OKT -
DEZ
2026**

[k] KAMPNAGEL

TANZT, TANZT, TANZT!

Eine Spielzeit in Bewegung – und ein Jubiläumsjahr

Seit 2007 bringt K3, das Tanzhaus im Haus auf Kampnagel, Menschen durch Tanz zusammen. In den Spielzeiten 26/27 und 27/28 feiern wir 20 Jahre K3 – mit neuen Arbeiten, Begegnungen, Kursen und besonderen Veranstaltungen. Während Kampnagel saniert wird, ist K3 an verschiedenen Orten in Hamburg zu erleben. Wir bleiben in Bewegung, probieren Neues aus und freuen uns darauf, euch an neuen und vertrauten Orten zu begegnen. Ein besonderer Höhepunkt der ersten von zwei Jubiläumsspielzeiten ist der vierteilige Tanzabend *Still Together / Still Apart* in der K6 auf Kampnagel, der am 20. Mai 2027 uraufgeführt wird.

Different Places. One Dance House.

1 KAMPNAGEL

Jarrestraße 20, 22303 Hamburg
Büroräume, Jubiläumsprogramm *STILL TOGETHER / STILL APART* (20. - 23.05.2027)

2 WIESE e.G.

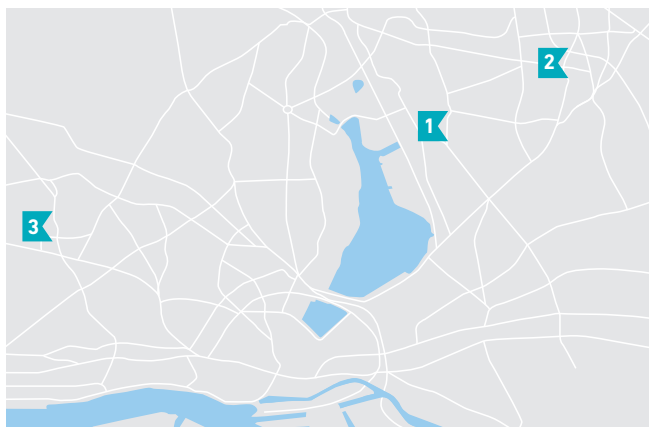
Wiesendamm 24, 22305 Hamburg
Tanz machen: Kurse, Workshops, K3 Movement Class, Profitraining

3 'ALTE POST'

Kaltenkirchener Straße 1-5, Gebäudeteil I, 22769 Hamburg
Proben, Residenzen, Künstlerisches Arbeiten

WEITERE SPIELOORTE

Schulen und weitere Partner*innen in Hamburg (LICHTHOF Theater, Altonaer Museum)



K3 ON TOUR

INKA ROMANI **EL DEMONIO DEL CUERPO**

DI 13.10. CODA OSLO INTERNATIONAL DANCE FESTIVAL, NORWEGEN
DO 10. - FR 18.12. MERCAT DE LES FLORS. BARCELONA, SPANIEN

SIMONE WENNERBERG **GRIND**

DO 15.10. THEATERWERKSTATT PILKENTAFEL

REGINA ROSSI **DU BIST DRAN** ¹¹⁺

SO 08. & MO 09.11. LOOSTIK FESTIVAL, SAARBRÜCKEN (DE) & SARREGUEMINES (FR)

ALEXANDER VAREKHINE **WO DER TEPPICH STAUB FÄNGT** ¹²⁺

FR 20.11. MOUSONTURM, FRANKFURT AM MAIN

CONSTANTIN TROMMLITZ **TIE BREAK** ¹¹⁺

MO 30.11. - FR 04.12. ZENTRUM JUNGER TANZ, FRANKFURT AM MAIN



INKA ROMANI
EL DEMONIO DEL CUERPO
SPIELZEIT 2025/2026

ÜBERSICHT

TANZ SEHEN

TANZ FÜR JUNGES PUBLIKUM

- | | |
|----|--|
| 07 | MILLER DE NOBILI
MAIN CHARACTER: LOST ¹²⁺ |
| 08 | TERESA HOFFMANN VENETSIANA KALAMPALIKI
OUT OF THE BLUE ⁷⁺ |
| 10 | RYKENA/JÜNGST
SPLAAASH ⁸⁺ |
| 11 | NORA ELBERFELD REGINA ROSSI
SWITCH GENERATION! ¹¹⁺ |

LIMITED EDITION

- | | |
|----|--|
| 13 | SIMONE JUUL WENNERBERG
BEFORE WE ARE SWALLOWED (AGAIN) |
| 14 | CHANTAL „CHANEL“ KRASNIQI
SI NJË GRU |

TANZ MACHEN

- | | |
|----|-------------------------------------|
| 16 | TANZT, TANZT, TANZT! |
| 20 | VHS KURSE |
| 21 | DANCE WELL |
| 22 | TANZPROJEKT MIT JUGENDLICHEN |
| 23 | MARINO ARIZA DANZ: ATRAVES |
| 24 | K3 PROFITRAINING |

*DAS AKTUELLE PROGRAMM GIBT ES IMMER UNTER:
WWW.K3-HAMBURG.DE



KALENDER

TANZT, TANZT, TANZT!

ZWEI WOCHEN TANZ FÜR ALLE

19. - 30.10. | WIESE E.G. (TANZSAAL WEST)

Auftakt des K3 Kursprogrammes in der WIESE: zwei Wochen mit zahlreichen Tanzangeboten zum Ausprobieren, Trainieren und gemeinsamen Bewegen – für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Profis. Komm vorbei und tanz mit!

Mehr Infos ab S. 16

PATRCIA CAROLIN MAI
HAMONIM
SPIELZEIT 2018/2019

BÜHNE

MAIN CHARACTER: LOST 12+

MILLER DE NOBILI DRESDEN/MÜNCHEN

TANZ FÜR
JUNGES
PUBLIKUM

Wo? POP UP PRODUKTION

Flexible Spieltermine in der Schule zwischen 12.10. und 15.10.2026
Die Termine und Aufführungszeiten werden auf Bedürfnisse der Schule abgestimmt.

Sie haben Interesse, das mobile Pop Up an Ihre Schule einzuladen?
Kontaktieren Sie uns unter tanzplan@kampnagel.de



Was bleibt von dir übrig, wenn alle etwas von dir wollen? *Main Character: Lost* beschäftigt sich mit den Erwartungen, Unsicherheiten und dem Wunsch nach Selbstbestimmung von jungen Menschen. Junge Menschen stehen heute unter enormem Druck – von Eltern, Schule, sozialen Medien und der Gesellschaft. Kein Wunder, dass man sich da manchmal einfach... lost fühlt. Drei Tänzer*innen aus Breaking, Hip-Hop und zeitgenössischem Tanz verwandeln dieses innere Chaos in Bewegung: Stress und Stille, Wut und Hoffnung, das Gefühl, allein zu sein oder völlig missverstanden. Tanz, Text und Sound verschmelzen miteinander und werfen Fragen zum Erwachsenwerden in unserer heutigen Zeit auf.

// *Main Character: Lost* explores the expectations, insecurities and desire for self-determination experienced by young people. Three dancers specialising in breaking, hip-hop and contemporary dance transform this inner chaos into movement.



MILLER DE NOBILI
MAIN CHARACTER LOST
SPIELZEIT 2025/2026



OUT OF THE BLUE 7+

TERESA HOFFMANN,
VENETSIANA KALAMPALIKI HAMBURG



Wo? POP UP PRODUKTION

FR 27.11. | PREMIERE | 
MO 30.11. - MI 02.12. | Flexible
Spieltermine in der Schule

Die Termine und Aufführungszeiten werden auf Bedürfnisse der Schule abgestimmt. Sie haben Interesse, das mobile Pop Up an Ihre Schule einzuladen oder den Probenprozess als Partnerklasse im Oktober und November zu begleiten? Kontaktieren Sie uns unter tanzplan@kampnagel.de

In *Out of the blue* wird für die Dauer der Aufführung das Klassenzimmer zum choreographischen Werkzeugkasten.

Dafür gehen wir von genau dem aus, was ihr kennt und was da ist: euer Klassenzimmer – mit all seinen Objekten, den Menschen und Tätigkeiten darin. Sitzen, Aufstehen, sich melden und viele weitere tägliche Routinen und Bewegungen im Klassenzimmer bilden den Rahmen. Welche Choreographien entstehen ausgehend von diesen Tätigkeiten? Welche fantastischen Landschaften können sich aus dem Klassenzimmer entwickeln? Zu welchen Bewegungen laden diese neuen Landschaften ein? So wird aus dem Klassenzimmer eine Galerie mit Skulpturen. Aus dem Umblättern in einem Schulbuch entsteht ein Tanz.

// In *Out of the blue*, the classroom becomes a choreographic toolbox. Everyday objects, people, activities and routines such as sitting, standing up or raising a hand become the starting point for movement. What choreographies and fantastic landscapes can emerge from the familiar classroom? A classroom becomes a gallery of sculptures – and turning the pages of a schoolbook becomes a dance.



TANZ IN SCHULE – GRUNDLAGEN UND METHODEN

WEITERBILDUNG FÜR LEHRER*INNEN UND PÄDAGOG*INNEN

Verschiedene Choreograph*innen die mit K3 in Workshops oder mobilen Tanzproduktionen für junges Publikum arbeiten, geben Einblicke in ihre künstlerischen Ansätze und Methoden. Zum Austauschen, Ausprobieren und Weiterentwickeln!

Immer dienstags | 8 Termine | 03.11. - 15.12. | 18:30 - 20:30
Nur als Reihe buchbar | 99€, ermäßigt 63€ | WIESE e.G.

SPLAAASH 8+

RYKENA/JÜNGST HAMBURG



Wo? POP UP PRODUKTION

MO 23. - DO 26.11. | Flexible Spieltermine
in der Schule |

Die Termine und Aufführungszeiten werden auf Bedürfnisse der Schule abgestimmt.

Sie haben Interesse, das mobile Pop Up an Ihre Schule einzuladen?
Kontaktieren Sie uns unter tanzplan@kampnagel.de

Das mobile Pop Up *Splaaash* beschäftigt sich mit dem Potenzial der Überzeichnung und Übertreibung. Basierend auf Comic-Welten, Onomatopoesie und dem Auftritt bekannter und unbekannter Superheld*innen verwandelt sich der Raum, in eine Tanzkampf-Arena. Das Choreograph*innenduo Rykena/Jüngst verbindet Sprache, Sound und Bewegung zu einem humorvoll illustrativen Stück, das sich fragt, wie wir über unseren Körper Geschichten erzählen, welche Superheld*innen wir entwerfen würden, wenn wir es uns aussuchen könnten. Zwei Tänzer*innen bewegen sich durch einen Parcours und hinterfragen, was überhaupt als Superkraft gilt – und wer durch solche Vorstellungen von Stärke und Fähigkeiten ausgeschlossen wird.

// Inspired by comics, onomatopoeia and superheroes, this mobile pop-up transforms the space into a dance battle arena. With humor and movement, the choreographer duo explores how we tell stories through our bodies and collectively imagine transformation.

explore dance – Netzwerk Tanz für junges Publikum ist ein Zusammenschluss von:



Künstler*innenhaus
Mousonturm

perform|dance

Die Netzwerkpartner*innen werden jeweils lokal finanziert durch die beteiligten Kommunen, Länder und Stiftungen:



SWITCH GENERATION! 11+

NORA ELBERFELD, REGINA ROSSI HAMBURG

Wo? POP UP PRODUKTION

ab DI 03.11. | Flexible Spieltermine in der Schule
FR 13.11. | 19:00 | WIESE e.G. (Tanzsaal West)
SA 05.12. | 16:00 | Altonaer Museum
SO 06.12. | 15:00 | Altonaer Museum



Zwei Generationen begegnen einander auf der Bühne: die Choreographin und Performerin Regina Rossi und die Kinderdarstellerin Amália Rossi Weissert. Im Zentrum der Multimedia-Tanzperformance stehen Fragen nach Mitbestimmung, Macht, Respekt und Fürsorge: Was dürfen Kinder und Erwachsene – und wer entscheidet darüber? Wer spricht für und über die junge Generation – und wer hört ihnen zu? Was heißt eigentlich jung oder alt zu sein?

Mit Tanz, Videos, Musik und viel Humor verschiebt das Tanzduett Machtverhältnisse zwischen den Generationen und bringt sie in Bewegung. Zwischen absurden Bildern, spielerischen Verdoppelungen und überraschenden Choreographien entsteht ein Raum, in dem die gewohnten Regeln nicht mehr funktionieren.

switch generation! ist eine Produktion von Regina Rossi Tanzproduktionen im Rahmen von „DANCE (in and) OUT OF THE BOX!“ in Koproduktion mit K3 – Zentrum für Choreographie | Tanzplan Hamburg. Mit Unterstützung des Proberaumfonds des Dachverbands freie darstellende Künste Hamburg (DfdK). Mit freundlicher Unterstützung vom Altonaer Museum.

Gefördert durch:



LIMITED
EDITIONBEFORE WE ARE
SWALLOWED [AGAIN]

SIMONE JUUL WENNERBERG HAMBURG

Wo? LICHTHOF Theater
Mendelssohnstraße 15B, 22761 AltonaFR 04.12. & SA 05.12. | 20:15 | 

Before we are swallowed (again) ist ein Tanzstück über Produktivität, Erschöpfung und Fürsorge in der Grind-Kultur, die hart arbeitende Körper und den Dauereinsatz glorifiziert. Drei Tänzer*innen bewegen sich im Spannungsfeld zwischen dem Drang weiterzumachen und dem Bedürfnis loszulassen. Sie reflektieren, welchen Wert wir unserer Zeit, unserem Körper und unserer Aufmerksamkeit beimessen. Wie lange können wir uns noch über Wasser halten?

// *Before we are swallowed (again)* explores productivity, exhaustion and care within 'grind' culture, which glorifies hard-working bodies and constant exertion. Three dancers navigate the tension between the urge to carry on and the need to let go, reflecting on the value we place on our time, bodies and attention. How much longer can we keep our heads above water?

Eine Produktion von Simone Wennerberg in Koproduktion mit K3 | Tanzplan Hamburg.
Gefördert durch:

Hamburg | Behörde für
Kultur und Medien

CLAUSSEN SIMON | STIFTUNG

Limited Edition bringt den Hamburger Tanznachwuchs auf die Bühne! Im Rahmen der Residenz können die jungen Tanzkünstler*innen die Studios von K3 nutzen und ihre ersten abendfüllenden Stücke entwickeln. Simone Wennerberg erforscht in *Before we are swallowed (again)* die Zyklen von Produktivität, Erschöpfung und Fürsorge. Chantal „Chanel“ Krasniqi verbindet in *Si Një Gru* kosovarische Volkstänze mit Hip-Hop und urbanen Tanzstilen. Während der Sanierung von Kampnagel finden die Aufführungen im LICHTHOF Theater statt. Kommt vorbei und entdeckt die Arbeiten des diesjährigen Limited-Edition-Jahrgangs!

// *Limited Edition* brings Hamburg's up-and-coming dance talent to the stage. As part of the residency, the young dance artists can use the K3 studios and develop their first full-length pieces.

Einzelticket: 9€ | 7€, Doppelticket: 16€ | 12€

Die Produktionen im Rahmen von *Limited Edition* werden von K3 koproduziert. *Limited Edition* wird gefördert durch die Scheherazade-Stiftung und die J. J. Ganzer Stiftung.

VIRGINIA „AURA“ LEWERISSA
P.O.V. – POINT OF VIEW
SPIELZEIT 2025/2026



SI NJË GRU

CHANTAL "CHANEL" KRASNIQI HAMBURG

Wo? LICHTHOF Theater
Mendelssohnstraße 15B, 22761 Altona

FR 11.12. & SA 12.12. | 20:15 | 8

Si Një Gru („wie eine Frau“) verbindet kosovarische Volkstänze mit Hip-Hop und Contemporary und untersucht den Dialog zwischen Tradition und Gegenwart durch Bewegung. Ausgehend von der Transformation traditioneller, oft normierter Bewegungen verwandelt die Performance Tanz in einen Ausdruck von Widerstand, Stärke und Selbstermächtigung.

// *Si Një Gru* („like a woman“) merges Kosovar folk dance with with Hip-Hop and Contemporary to explore tradition through movement. It transforms traditional and restrictive gestures into resistance and empowerment.

Eine Produktion von Chantal „Chanel“ Krasniqi in Koproduktion mit K3 | Tanzplan Hamburg. Gefördert durch die J. J. Ganzer Stiftung und durch:

HK Hamburgische
Kulturstiftung

STUDIO



WORKSHOP
EMPOWERING DANCE
SPIELZEIT 2022/2023



TANZT TANZT TANZT!

ZWEI WOCHEN! MO 19.10. - FR 30.10. Wo? WIESE E.G.

Aufgrund der Sanierung von Kampnagel eröffnet K3 seinen neuen Kurs- und Trainingsort in der **WIESE im Tanzsaal West**. Zwei Wochen lang treffen bekannte K3-Formate auf neue Angebote: *Movement Classes*, *Profitraining*, Workshops für Kinder und Jugendlichen sowie für Eltern mit Kleinkindern, *Open Classes* und weitere Formate laden dazu ein, Tanz auszuprobieren, zu trainieren und gemeinsam in Bewegung zu kommen.

Von **Ballett bis Breaking, von choreographischen Tools bis Hip-Hop**: In den *Movement Classes* geben wechselnde Choreograph*innen und Tanzvermittler*innen Einblicke in unterschiedliche Tanz- und Bewegungspraxen. Dazu kommen Angebote für verschiedene Altersgruppen und Erfahrungslevel – vom *Morning Techno* bis zum *Profitraining*. Auf diesen beiden Doppelseiten geben wir einen Einblick in das Programm – und laden dazu ein, Neues auszuprobieren und das passende Format für sich zu entdecken. Vom 19. bis 30. Oktober feiern wir den Auftakt des neuen Kursprogramms von K3 in der WIESE!

MOVEMENT CLASSES

Ballett inspired Movement • Breaking • Hip-Hop •
Choreographic Tools • Groove • Swing • Physical
Dance • Choreographische Praxis MAI:COMPANY
und mehr

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Jede Class ist einzeln buchbar!



ALLE TERMINE

K3 YOUNG MOVEMENT CLASS

Ob Ballett ohne Ballettstange, erste akrobatische Versuche oder Floorwork im Breaking: In den Hamburger Herbstferien bieten die *K3 Young Movement Classes* für tanzinteressierte Kinder und Jugendliche verschiedene Möglichkeiten an, sich auszuprobieren und erste Erfahrungen in unterschiedlichen Tanztechniken zu sammeln.

8-12 JAHRE

MO 19.10. - DO 22.10. | 12:00 - 15:00

Tanz von Ballett bis Akrobatik

Meike Klapprodt

kostenfrei | nur zusammenhängend buchbar | **keine Vorkenntnisse erforderlich** | Anmeldung erforderlich über tanzplan2@kampnagel.de

14-18 JAHRE

MO 26.10., DI 27.10., DO 29.10 | 14:00 - 17:00

MI 28.10. | 15:30 - 18:30

Hip-Hop • Breaking • Ballett

Mona Farivar, Ashley Twumasi, Vic, Su Jin Kim

kostenfrei | Termine einzeln buchbar | **keine Vorkenntnisse erforderlich** | Ticketbuchung erforderlich, Anmeldung über tanzplan2@kampnagel.de

gefördert von
**chance
tanz**
als Projekt von
aktives.tanz

Kultur
macht STARK
Bundesrat für Bildung

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

TANZT TANZT TANZT!

DANCE WELL

Wo? WIESE E.G.

Zum Auftakt des K3 Kursprogramms in der WIESE e.G., dem neuen Kurs- und Trainingsort während der Sanierung von Kampnagel, gibt es zwei *Dance Well* Angebote: Die *Open Class* ist offen für alle, mit und ohne Parkinson. Neu startet ein speziell entwickeltes Angebot für Menschen mit Osteoporose.

Die Angebote werden in unterschiedlicher Zusammensetzung abwechseln angeleitet von: Sahra Bazyar-Planke, Teresa Hoffmann, Venetsiana Kalampaliki, Su Jin Kim, Yolanda Morales, Fernanda Ortiz und Azad Yesilmen.

NEUES ANGEBOT: TANZKURS FÜR MENSCHEN MIT OSTEOPOROSE

Der speziell entwickelte Kurs verbindet sanfte, gezielte Bewegung mit Freude und Vertrauen in den eigenen Körper.

FR 23.10. | 15:30 - 17:00 | KICK-OFF | 8

Teilnahmeanfragen: tanzplan@kampnagel.de

OPEN CLASS

Tanz und Bewegung mit Popping, Improvisation und musikalischen Rhythmen aus urbanen Tanzstilen. Für Menschen mit Parkinson und ihr Umfeld sowie alle, die mit oder ohne Tanzerfahrung tanzen möchten.

FR 30. OKTOBER | 15:00 - 17:00 | 5€ | 8

Weitere Informationen zu *Dance Well* auf S. 21!

Die *Dance Well* Angebote für Menschen mit und ohne Parkinson werden gefördert durch die J. J. Ganzer Stiftung.

PROFIS

Wo? WIESE E.G.

Ab dem 12. Oktober findet das *K3 Profitraining* **montags bis donnerstags ab 10:00 Uhr in der WIESE, Tanzsaal West** statt. Wechselnde internationale und lokale Trainer*innen bieten Training in unterschiedlichen Tanztechniken und -methoden. In den Wochen vom **19. - 22.10. und 26. - 29.10.** gibt es zusätzlich jeweils von **08:45 - 09:45 Uhr eine Ballett-Einheit mit Jerome Zeltner** vor dem regulären Profitraining. Darüber hinaus stehen Pilates nach dem Profitraining sowie Workshops zu Gyrokinesis und Resilienztraining auf dem Programm.

Ballett, Profitraining und Pilates sind mit dem Profitraining-Ticket zugänglich. Wer zum Training um 10:00 Uhr bleibt, zahlt nur einen Kurs statt zwei. Die Workshops kosten 15€ / 10€ ermäßigt. Alle Termine und Infos gibt es auf unserer Website.

SPECIALS

PROBEBÜHNE UNPLUGGED

MO 19.10. | 19:30 | TANZSAAL EG

Showings, Austausch und Saisonauftakt! Kommt vorbei und stoßt mit uns an.

MORNING TECHNO FANNI SCHACK

FR 23. & FR 30.10. | 08:30 - 09:45 | Keine Vorkenntnisse erforderlich
Gemeinsam ins Wochenende raven!

CLOSING: DANCE INTO THE WEEKEND!

FR 30.10. | ab 18:00

Movement Class & Abschlussparty mit Maria Mercedes Flores Mujica



KALENDER

BLACK DANCE CULTURE

EINFÜHRUNG IN HIP-HOP KULTUR UND HOUSE DANCE

GIFTY LARTEY HAMBURG

Wo? WIESE E.G.

DI 27. - DO 29. OKTOBER | 19:30 - 21:30 | 3

3 Termine, VHS Kompakt-Kurs

Der Kompaktkurs bietet eine differenzierte Einführung in die Tanzformen Hip-Hop und House. Im Rahmen einer Lecture werden zunächst die Ursprünge, die Geschichte und die kulturellen Zusammenhänge von Hip-Hop und House-Dance als Teil Schwarzer Tanzkulturen beleuchtet. Ein besonderer Fokus liegt auf der präzisen Benennung der Stile

sowie einer kritischen Einordnung von Sammelbegriffen wie „Urban Dance“, durch die unterschiedliche Tanzformen und ihre Herkunft oft unsichtbar gemacht werden. Anschließend folgt eine praxisorientierte House Dance Session.

// This intensive course offers a nuanced introduction to the dance forms of hip hop and house.

MY OWN DANCE

WIRBELSÄULE IN BEWEGUNG

DAGMAR BOCK HAMBURG

Wo? WIESE E.G.

MO. 2 NOVEMBER - MO 7. DEZEMBER | 19:00 - 21:00 | 3

6 Termine, immer montags

In diesem VHS-Kurs verbinden sich somatische Praxis, biomechanisches Wissen und künstlerische Auseinandersetzung. Im Zentrum steht die Wirbelsäule als tragende und bewegende Achse. Elemente aus zeitgenössischem Tanz, Axis Syllabus und Tai Chi vertiefen Wahrnehmung, Koordination, Stabilität und Beweglichkeit und eröffnen neue Zugänge zu Bewegung und Ausdruck.

Improvisation, choreographische Ansätze und Austausch münden in ein abschließendes Showing.

// This VHS course combines somatic practice, biomechanical knowledge and artistic exploration as approaches to one's own movement practice. The focus is on the spine as the supporting and moving axis.

Beide Kurse sind offen für alle Interessierten | Keine Vorkenntnisse erforderlich | Bitte bequeme Trainingskleidung tragen | Die Anmeldung erfolgt NUR über die VHS Hamburg: www.vhs-hamburg.de

DANCE WELL

Dance Well verbindet Tanz und Wohlbefinden. Bei K3 gibt es Angebote für unterschiedliche Zielgruppen:

Wo? WIESE E.G.

OPEN CLASS: DANCE WELL

Findet Euren Groove am Freitagnachmittag! Die *Open Class* ermutigt, den eigenen Körper in seiner individuellen Mobilität zu erleben, körperliche Besonderheiten werden dabei wertschätzend integriert. Das Angebot richtet sich an Menschen, die mit Parkinson leben, ihre Familien, Betreuer*innen und Freund*innen. Aber auch an alle anderen, die sich in jedem Alter mit und ohne Vorerfahrung tanzend erleben möchten.

FR 30. OKTOBER | 15:00 - 17:00 | 5€ | 3

FR 27. NOVEMBER | 17:00 - 19:00 | 5€ | 3

FR 18. DEZEMBER | 17:00 - 19:00 | 5€ | 3

TANZ FÜR MENSCHEN MIT OSTEOPOROSE

Das neue Angebot für Menschen mit Osteoporose ist ein wissenschaftlich begleitetes Pilotprojekt (12 Termine). Der speziell abgestimmte Tanzkurs verbindet sanfte, gezielte Bewegung mit Freude und Vertrauen in den eigenen Körper.

KICK OFF: FR 23. OKTOBER | 15:30 - 17:00

06., 13., 20. NOVEMBER & 04. DEZEMBER | 17:00 - 18.30

Interesse? Teilnahmeanfragen via tanzplan@kampnagel.de

Die Bereitschaft zur Teilnahme an der wissenschaftlichen Begleitforschung wird vorausgesetzt.

// K3 offers a new pilot project for people with osteoporosis. The specially developed course combines gentle, targeted movement with joy and confidence in the body.

Das neue Tanzangebot für Menschen mit Osteoporose wird gefördert durch:



K3 TANZPROJEKT MIT JUGENDLICHEN: FEIERN!

FERNANDA ORTIZ, SARAH LASAKI,
TERESA L. ROSENKRANTZ

Wo? WIESE E.G.

AB MI 04. NOVEMBER | 17:30 - 19:30

**Keine Vorkenntnisse erforderlich | Teilnahme ist kostenlos | Offen für alle Jugendlichen ab 14 Jahren | Wöchentliche Treffen
Bei Interesse unter tanzplan@kampnagel.de anmelden**

Das Tanzprojekt *FEIERN!* richtet sich an Jugendliche zwischen 14 und 18 Jahren mit und ohne Tanzerfahrung, mit und ohne Behinderung. In wöchentlichen Proben trainieren, improvisieren und choreographieren die Jugendlichen mit den Tanzschaffenden Fernanda Ortiz, Sarah Lasaki und Teresa L. Rosenkrantz und entwickeln ein Tanzstück, das im Juni 2027 aufgeführt wird. Das Training ist offen für alle – zum Schnuppern, Ausprobieren oder mit dem Wunsch, am Ende auf der Bühne zu stehen. Gemeinsam erforschen wir, was Feiern ausmacht: Wie bewegt sich eine Party? Welche Rolle spielt Tanz dabei? Was passiert körperlich und emotional, wenn wir feiern – und können wir auch allein oder über verschiedene Orte hinweg gemeinsam feiern? Aus eigenen Bewegungen entstehen Sequenzen und schließlich eine Choreographie. **Lust bekommen? Komm vorbei und werde Teil unserer diversen, inklusiven und offenen Gruppe!**

// The dance project *FEIERN!* is for young people aged 14–18, with or without dance experience or disabilities. In weekly sessions, participants train, improvise and choreograph with dance artists Fernanda Ortiz, Sarah Lasaki and Teresa L. Rosenkrantz. Sounds good? Come along and join in!

Gefördert durch:

Kultur
macht STARK
Bundesministerium für Bildung

Gefördert vom:
Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

ZUR
BÜHNE

HAMBURGER
KUNSTHALLE

GRÜND- UND STADTTEILSCHULE
ALTER TEICHWEG

In Kooperation mit:



DANZ:ATRAVES

MARINO ARIZA HAMBURG

Wo? WIESE E.G.

MITTWOCHS 04.11. | 18.11. | 29.11. | 02.12. | 16.12. | 20:00 - 21:30

**Offen für alle, mit und ohne Tanzerfahrung
Für Menschen mit Migrationserfahrung
Kostenlos, regelmäßige Teilnahme erwünscht**

Seit August ist Marino Ariza als INTRO-Stipendiat am K3 und untersucht, wie durch Bewegung eine gemeinsame Sprache entwickelt werden kann, jenseits von Worten. Alle zwei Wochen bringt er dazu Menschen aus Lateinamerika zusammen, um eine Verbindung zum eigenen Körper herzustellen und einen Ort der Freude, der Verbundenheit und des Zusammenkommens zu schaffen. Das Angebot richtet sich explizit an Menschen aus Lateinamerika mit Migrationserfahrung, denn Migration kann isolierend wirken, während Tanz Menschen zusammenbringen und Gemeinschaft fördern kann.

// Un proyecto nuevo de Marino Ariza! El espacio está dirigido a personas de América Latina con experiencia migratoria, con o sin experiencia en danza. A través del movimiento, Marino explora cómo crear un lenguaje común más allá de las palabras, conectando con el propio cuerpo y creando un espacio de alegría, conexión y encuentro.



Gefördert durch:

Hamburg | Behörde für
Kultur und Medien

PROFITRAINING

Das K3 Profitraining für Tanzschaffende (professionelle Tänzer*innen, Tänzer*innen in Ausbildung bzw. Tanzstudierende und Tanzpädagog*innen) findet ab dem 12. Oktober immer montags bis donnerstags von **10:00 - 11:30 Uhr in der WIESE e.G.** (Tanzsaal West) statt. Wöchentlich wechselnde Trainer*innen unterrichten unterschiedliche Tanztechniken in offenen Klassen. Für die Teilnahme und den Erwerb von Tickets ist eine einmalige Akkreditierung über ein Formular auf der K3-Webseite notwendig.

Koordination: Venetsiana Kalampaliki

// Taking part in the professional training at K3 is only possible for professional dancers and advanced dance students.

More info: www.k3-hamburg.de

IMMER MO - DO | NEUE UHRZEIT: 10:00 - 11:30

12.10. - 15.10. | T. YONEDA MOVEMENT POETRY

19.10. - 22.10. | J. ZELTNER BALLET*

19.10 - 22.10. | V. KALAMPALIKI MIS/SHAPING MOVEMENT

26.10. - 29.10. | J. ZELTNER BALLET*

26.10. - 29.10. | K. BEREZOVSKI MOLECULAR FLOW

02.11. - 05.11. | A. KAMEI DYNAMIC PHRASING

09.11. - 12.11. | D. DE LA ROSA DRAMATURGICAL BODY

16.11. - 19.11. | K. DOLAWAY HERE, NOW

23.11. - 26.11. | L. BAPTISTE FLOORWORK AS A PRACTICE

30.11. - 03.12. | R. URBINA MIXOLOGY IN CONTEMPORARY

07.12. - 10.12. | M. KOH COUNTERTECHNIQUE®

14.12. - 17.12. | N. CORNWELL CONNECT AND FLOW

* Das Profitraining **Ballet** mit Jerome Zeltner findet von **08:45 - 09:45** statt.

Wo? WIESE E.G.: TANZSAAL WEST

MONTAG BIS DONNERSTAG, 10:00 - 11:30, JE 90 MINUTEN

TARIFE:

1ER- TICKET: 6€ | 4ER- TICKET: 20€ | 12ER- TICKET: 50€

JAHRESTICKET: 250€

EINMALIGE AKKREDITIERUNG ERFORDERLICH

INFORMATION:

040 / 270 949 45 | tanzplan@kampnagel.de

www.k3-hamburg.de/studio/profitraining



TANZ AUF KAMPNAGEL

DO 05.11. - SO 08.11.

MARCO DA SILVA FERREIRA

F*CKING FUTURE

DO 03.12. - SA 05.12.

HIP-HOP ACADEMY HAMBURG

THIS IS WHERE WE BELONG! GALA DER HIPHOP ACADEMY 2026

Aktuelle Informationen zu Spielorten und Programm liefert der wöchentliche K3-Newsletter!

Anmeldung hier:



DIFFERENT PLACES. ONE DANCE HOUSE.

Aktuelle Informationen zu Spielorten und Programm liefert der wöchentliche K3-Newsletter!

Anmeldung hier:



K3 | Tanzplan Hamburg

Jarrestr. 20, 22303 Hamburg

040 / 270 949 45

www.k3-hamburg.de

tanzplan@kampnagel.de

TAGESKASSE

Wir sind umgezogen –

Sie finden uns ab 27.10.
im neuen Foyer der k6!

Bis dahin sind wir telefonisch
und per Mail erreichbar:

- Telefon: +49 40 270 949 49
- Mail: tickets@kampnagel.de
- Telefon: Di-Fr, 10:00 - 15:00 Uhr

KARTEN

040 / 270 949 49

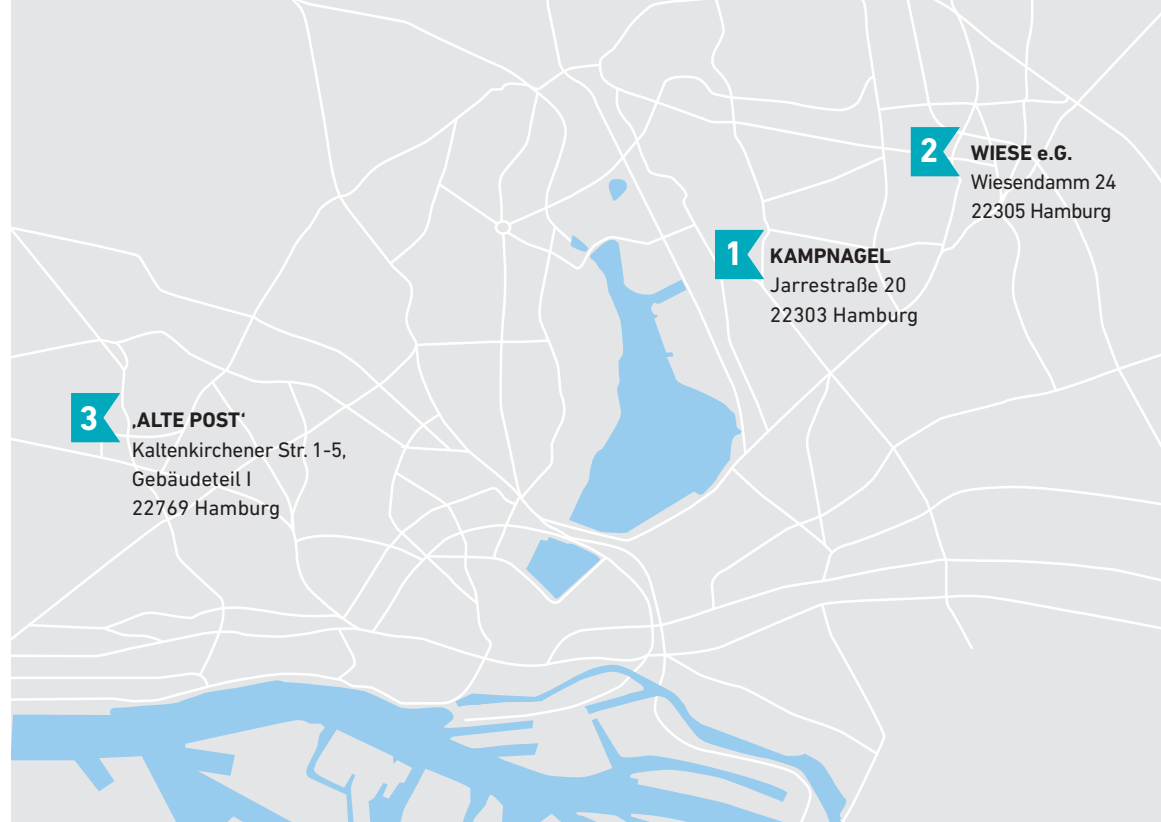
www.kampnagel.de

tickets@kampnagel.de

ERMÄSSIGUNGEN

[k]-KARTE

12 Monate lang alle Kampnagel
Veranstaltungen zum halben
Preis für zwei Leute mit der
[k]-Karte (Workshops, Sonder-
veranstaltungen und Konzerte
ausgenommen)



BARRIEREFREIHEIT

Diese Icons markieren Barrierefreiheit im Programm. Weitere Infos zur Barrierefreiheit gibt es auf unserer Website.

-  **Rollstuhlzugänglich**
-  **Bildstark**
-  **Textstark**
-  **Relaxed Performance**
-  **Familienfreundlich**
-  **von Zuhause**
-  **kostenlos**
-  **Early Boarding**
-  **Übertitel**
-  **Leichte Sprache**
-  **Sitzsack verfügbar**

PARKEN

Als Kampnagel-Besucher*in haben Sie die Möglichkeit, die Tiefgarage an der Barmbeker Str. zu nutzen. (Bitte Parkausweis im Foyer entwerfen für ermäßigte Gebühr)

IMPRESSUM

Leitung: Dr. Kerstin Evert

Redaktion: Dr. Kerstin Evert

(V.i.S.d.P.), Hark Empen, Niklaus Bein, Katrin Breschke, Ricarda Oldekop, Florence Rist

Gestaltung: www.artfabrikat.de

Covergestaltung: Uta Meyer & Paula Franke

Fotos: C. Trommlitz (S. 03), Jana Kühle (S. 05), C. Trommlitz (S. 06/07), Filippas Vasileiou (S. 08/09), Jonas Albrecht (S. 10), Christina Gotz (S. 11), Judith Zastrow (S. 12), C. Trommlitz (S. 13), Paul Pabst (S. 14), Uta Meyer (S. 15), Nana Nidowa (S. 16/17), Laurie Schepers (S.18), Tobias Eineder (S. 19), Laurie Schepers (S. 21), Jonas Albrecht (S. 24), C. Trommlitz (S. 25), Blandine Soulage (S. 25)

K3 ist Mitglied des European Dance Development Network.



Co-funded by the
Creative Europe Programme
of the European Union





K3 – Zentrum für Choreographie | Tanzplan Hamburg
Kampnagel, Jarrestr. 20, 22303 Hamburg

www.k3-hamburg.de


Hamburg | Behörde für
Kultur und Medien

 KAMPNAGEL
KAMPNAGEL.DE