

ZÜRICH TANZT 7-10 MAI

WARM UP 4-6 MAI

MEDIENMITTEILUNG

MOVE THIS WAY

ENDORPHINE

FREUDEN TAUMEL

14. Ausgabe von ZÜRICH TANZT – wie immer zum mitmachen, zuschauen und feiern. Mit einem erweiterten WARM UP-Programm und einem Tanzwochenende voller Shows, Workshops, Parties und rund 200 Crash Kursen lädt ZÜRICH TANZT vom 4. bis 10. Mai 2026 erneut zum Mitmachen und Entdecken ein.

Neu in diesem Jahr ist der [WARM UP-Pass](#), der Zugang zum Auftaktprogramm vom 4. - 6. Mai bietet. Um sich optimal auf das kommende [Programm](#) einzustellen, halten professionelle Tanzschaffende Workshops für Alle, egal ob Tanzerfahrung oder Neuling – und geben hierbei exklusiven Einblick in ihre Arbeitsweisen und Stücke.

Eröffnungstag: vom Probenbesuch im Opernhaus über Seilspringerinnen und Raven am Bürkliplatz bis zu Videoclip-Dancing im Tanzhaus mit Opening Apéro

Am 7. Mai öffnet der Vorhang ins bunte Tanzwochenende: Wir starten mit einem exklusiven [Probenbesuch](#) bei Romeo und Julia im Opernhaus (10:30–14:00). Danach warten am Bürkliplatz [vier Tänzerinnen](#) mit Springseilen und elektronischen Sounds auf das Publikum (17:30), bevor ab 18:00 Uhr der [INSTANT RAVE](#) für Alle den Abend einleitet.

Höhepunkt ist [WANNABE](#) im Tanzhaus, in dem Kiyon Khoshoie ab 20:00 Uhr ein Solo über Popmusik als Raum von Freiheit und Selbstausdruck feiert – mit Videoclip-Dancing und Songs aus den 2000ern (auch noch am 9. Mai). Zum Ausklang steigt der Opening-Apéro mit Musik von the_kaboom und parallel gibt es eine besondere Party zum mitmachen. [DANCE YOUR PAIN](#), in der trotz und gerade wegen Schmerzen zu einem extra dafür zusammengestellten DJ-Set getanzt werden kann.

Community-Dance

Besonders im Fokus steht in diesem Jahr ein Stück, das in Zusammenarbeit mit Profis und Lai*innen entstanden ist. In [FAMILY MATTERS](#) treffen Menschen mit unterschiedlichen Tanzerfahrungen aufeinander, die seit Beginn des Jahres ein Stück speziell für ZÜRICH TANZT entwickelt haben. 40 tanzende Menschen zwischen 1 und 82 Jahren machen die Vielfalt und Vielschichtigkeit familiärer Beziehungen erlebbar. Zu sehen am Freitag und Samstag im Kulturhaus Helferei.

Tanz in all seinen Facetten

ZÜRICH TANZT 2026 verteilt sich natürlich auch wieder in diesem Jahr über die ganze Stadt: auf Bühnen, in Clubs, auf Plätzen und in Kursräumen. Zwischen Performances, Parties und Mitmachformaten entsteht ein Festival, das Tanz nicht nur zeigt, sondern seine Komponenten mit in Schwingung versetzt. Zahlreiche Workshops und Crash Kurse laden dazu ein, neue Bewegungen auszuprobieren oder bereits erlernte Moves zu vertiefen,

unabhängig von Alter, Vorkenntnissen oder Abilities. Das breite Kursprogramm ist mit deutsch- und englischsprachigen Angeboten gefüllt, auch Events mit Deutsch-Schweizer Gebärdensprachübersetzung oder Live Caption gibt es.

Ob in performativen Stücken, bei offenen Proben oder bei Ballettstunden im öffentlichen Raum: ZÜRICH TANZT versteht Tanz als gemeinsame Erfahrung, die über die reine Aufführung hinausgeht. Mit seiner Mischung richtet sich das Festival an ein breites Publikum und möchte auch dieses Jahr wieder die Menge zum beben bringen.

[PROGRAMM](#)

[TICKETS](#)

[PRESSEINFOS UND BILDER](#)

Selber tanzen

Wer nicht nur zuschauen, sondern auch mitmachen will, findet unter den 200 Crash Kursen, Workshops, Morning Practices und Parties viele Möglichkeiten, verschiedene Tanzstile kennenzulernen, Neues auszuprobieren und gemeinsam in Bewegung zu kommen. Auch finden sich in unserem Programm Workshops, Crash Kurse und eine Party für Mixed Abilities.

ZÜRICH TANZT & Das Tanzfest

So wie jedes Jahr findet ZÜRICH TANZT gleichzeitig mit dem schweizweiten Tanzfest statt. Wir feiern unsere Zusammenarbeit, wollen Tanz einem breiten Publikum zugänglich machen und bieten vor allem nationalen Künstler*innen und Menschen aus aller Welt eine Bühne. Die ZÜRICH TANZT Eintrittspässe sind am jeweiligen Datum auch für das Tanzfest gültig und andersrum.

Weitere Programm-Highlights

Ein Stück, das sich zu betonen lohnt, ist [PERCEPTIONS](#) von The Collective und Anna Chiedza Spörri. Es beleuchtet die Grenzen, die eine weisse Mehrheitsgesellschaft Schwarzen Männern in der Schweiz aufdrängt. Kraftvoll mit Tanz und Spoken Word (Freitag/Samstag, Gessnerallee). Darüber hinaus lockt der Doppelabend [GUSH IS GREAT / FANTASIE MINOR](#) ins Tanzhaus Zürich (Samstag/Sonntag): Zwei Juwelen der internationalen Szene – eine betörende Prozession aus roher Poesie und Absurdität trifft auf ein Hip-Hop-Pas de deux zu Schuberts Fantasie in f-Moll. Mit den besonderen Formaten [CONSCIOUS MOVEMENT](#) und [ECSTATIC DANCE](#) wird dieses Jahr bewusster, freier Tanz erlebbar. Authentische Bewegung ohne Vorgaben, purer Flow und wissenschaftliche inspirierte Praktiken, die das Nervensystem unterstützen. Filmfans kommen bei [DANCE ON SCREEN](#) mit verschiedenen Tanzfilmen im Arthouse Piccadilly am Freitagabend auf ihre Kosten. Das finale Stück des Festivals ist [ECOS DEL SUR](#), eine pulsierende Flamenco-Show, im Kulturhaus Helferei (18:00).

Perfekt für Familien

Die [GROOVE GALA](#) ein verspielter Family Rave für Alle ab 6 Jahren und der [SHOWTIME SUNNTIG](#), ein beliebtes Gratis-Format, mit 30 Showgruppen für glamourös-gemütliche Momente und DSGS-Übersetzung. Ausserdem viele Crash Kurse auf der Josefwiese mit bunten Kinder- und Jugendangeboten, besonders am Samstagnachmittag.