

## Spelregels Sport- en Cultuurhopper

**Deelname**  
Alle inwoners van de gemeente Groningen kunnen meedoen. Per cursus kan de leeftijdsindeling verschillen. Kijk op de website voor de volledige cursus informatie.

**Aanbod**  
Je mag je aanmelden voor meerdere cursussen (max. 3). Let op! Een aantal cursussen heeft een maximum aantal deelnemers. Er vindt dan een loting plaats. Mocht de cursus nog niet vol zijn, is het mogelijk om je na de loting nog aan te melden. De cursusgegevens kunnen soms nog veranderen, de actuele cursusgegevens staan op [www.sportcultuurhopper.nl](http://www.sportcultuurhopper.nl)

**Aanmelding**  
Je kunt je uitsluitend opgeven via [www.sportcultuurhopper.nl](http://www.sportcultuurhopper.nl)  
De laatste dag om je aan te melden is: **5 oktober 2021**

**Bevestiging**  
Enkele dagen na afloop van de aanmeldperiode vindt de eventuele loting plaats. Je ontvangt dan een e-mail of je wel of niet kan deelnemen. Ook als de cursus vol is ontvang je bericht. Inschrijven voor een cursus die nog niet vol zit is mogelijk via de na-inschrijving. Heb je een week voordat de cursus begint, niets van ons ontvangen, bel dan met: **050-8700100 of mail info@hvdsg.nl**

**Kosten**  
De kosten verschillen per cursus en staan bij elke cursus apart vermeld. Indien de cursus niet gratis is, betaal je op de eerste les het volledige cursusbedrag contant aan de vereniging of aanbieder. Afhankelijk van de aanbieder is het verplicht of mogelijk om met pin te betalen.

**Organisatie**  
Sporthopper wordt georganiseerd door Huis voor de Sport Groningen en VRIJDAG in de Buurt in samenwerking met verenigingen en aanbieders uit de gemeente Groningen.

Bij opgave gaat u akkoord met de algemene voorwaarden van de Sport- en Cultuurhopper vermeld op de website.

**Studentenkor C.S.G. Gica - Oosterparkwijk**  
15 t/m 50 jaar 1 x op do. Gratis  
**VRIJDAG - Centrum**  
25 t/m 50 jaar 8 x op ma. € 25,-

**Muziekshow**  
**VRIJDAG - Centrum**  
4 t/m 7 jaar 8 x op wo. € 30,-

**Ontdek je instrument**  
**VRIJDAG - Centrum**  
7 t/m 10 jaar 8 x op do. € 50,-

**Viool**  
**Studio Violino - Helpman**  
5 t/m 95 jaar 1 x op ma., wo. of za. € 4,-

**Vrije Muzikanten**  
**VRIJDAG - Centrum**  
7 t/m 15 jaar 8 x op di. € 30,-

**Muziek, Theater, Beeldende kunst**  
**VRIJDAG - Centrum**  
4 t/m 12 jaar 3 x op wo. € 8,-

**NAAICURSUS**  
**Studio Daadkracht - West-Indische Buurt**  
20 t/m 35 jaar 3 x op ma. of za. € 9,-

**NUNCHAKU**  
**Jiritsu - Hoogkerk**  
8 t/m 99 jaar 4 x op ma. of za. € 10,-

**OUDER KIND YOGA**  
**Marabou Yoga - Korrewegwijk of Oranjebuurt**  
2 t/m 5 jaar 7 x op wo. of za. € 70,-

**PADEL**  
**G.L.T.V. Cream Crackers - Corpus den Hoorn**  
12 t/m 75 jaar 4 x op ma. of za. € 70,-  
**Peakz Padel Groningen - Euroborg**  
12 t/m 110 jaar  
4 x op ma., wo., vr. of di. € 20,-

**PILATES**  
**Personal Body Shape - Gravenburg**  
12 t/m 80 jaar  
4 x op wo. of vr. € 25,-



**RUGBY**  
**Rugby Club Groningen (RCG) - Helpman**  
4 t/m 16 jaar  
4 x op ma., di. of za. € 5,-

**SCHAATSEN**  
**KNSB Gewest Groningen - Karding**  
4 t/m 13 jaar  
5 x op za. € 30,-  
**YVG (Ijsvereniging Groningen) - Karding**  
5 t/m 13 jaar  
5 x op wo. of za. € 37,50

**SCHAKEN**  
**JSC Matadores - Corpus den Hoorn of Reitdiep**  
6 t/m 12 jaar 6 x op do. of vr. € 10,-

**SCHERMEN**  
**Schermmuseum Noord - De Hoogte**  
7 t/m 12 jaar 2 x op ma. € 20,-

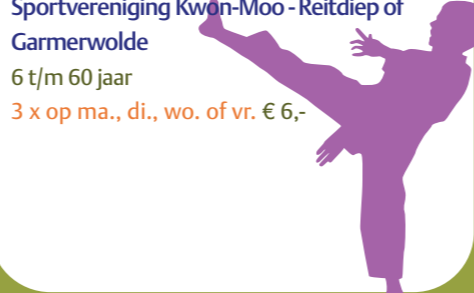
**SHORTTRACK**  
**Shorttrackvereniging Groningen STG - Karding**  
4 t/m 40 jaar 3 x op vr. of di. € 20,-

**SNOOKER**  
**KNBB - Sectie Snooker - Oosterhogebrug of Centrum**  
8 t/m 100 jaar 4 x op wo. of za. Gratis

**TAEKWONDO**  
**KTA Kazemi Taekwondo Academie - Vinkhuizen**  
4 t/m 65 jaar  
4 x op ma., di., wo., do. of vr. € 10,-  
**Sportcenter Tapilatu Hoogkerk**  
7 t/m 50 jaar  
9 of 8 x op ma., wo. vanaf € 40,50  
**Sung Zang Taekwon-Do - Helpman**  
7 t/m 99 jaar 4 x op do. € 5,-  
**Teakwondo school Henk Meijer - Oosterparkwijk**  
6 t/m 65 jaar 4 x op ma., wo., vr. of za. € 10,-

**TAFELTENNIS**  
**Tafeltennisvereniging Vinkhuizen**  
7 t/m 11 jaar 5 x op vr. € 8,-

**TANG SOO DO (KOREAANS KARATE)**  
**Sportvereniging Kwon-Moo - Reitdiep of Garmerwolde**  
6 t/m 60 jaar  
3 x op ma., di., wo. of vr. € 6,-



**TENNIS**  
**G.L.T.V. Cream Crackers - Corpus den Hoorn**  
5 t/m 68 jaar 7 x of 5 x op di., wo. of vr. € 40,-  
**Tennisclub Ten Boer**  
7 t/m 99 jaar 8 x op di. € 7,50

**THEATER**  
**Vrijdag - Centrum of Noorderplantsoen**  
8 t/m 100 jaar 2 x op ma. of wo. € 7,-

**UNIHOCCY**  
**Unihockey en Floorball Club Groningen - Beijum, Lewenborg of Selwerd**  
6 t/m 99 jaar 4 x op ma., di., do. of vr. € 5,-

**VOETBAL**  
**FC Lewenborg - Lewenborg**  
5 t/m 14 jaar 4 x op wo. Gratis  
**GVAV Rapiditas - Karding**  
5 t/m 12 jaar 4 x op di., wo. of vr. Gratis  
**SC Stadspark - Stadspark**  
4 t/m 9 jaar 4 x op ma. Gratis  
**SJO Coendersborg - Coendersborg**  
5 t/m 8 jaar 4 x op za. Gratis  
**Voetbalvereniging DIO - Karding**  
6 t/m 99 jaar 8 x op ma. Gratis  
**vv Helpman - Helpman**  
5 t/m 6 jaar 3 x op za. Gratis

**WEERBAARHEIDSTRAINING**  
**Go Smarts - Karding**  
14 t/m 50 jaar (alleen meisjes) 2 x op di. Gratis  
**POWER-methode - Hoogkerk**  
8 t/m 12 jaar 4 x op wo. € 16,-

**YOGA**  
**Vitaliteitscentrum krachtig - Kostverloren**  
18 t/m 60 jaar 4 x op wo. € 8,-  
**Marabou Yoga - Oranjebuurt**  
Start: 06-11 10 t/m 13 jaar 7 x op za. € 55,-

**ZANGLES**  
**Marisa Cortes Zangles - Haren**  
10 t/m 100 jaar 2 x op wo. € 15,-

**ZINGEN VOOR JONGENS**  
**Roder Jongenskoor - Oosterpoort**  
6 t/m 10 jaar (alleen jongens)  
2 x op za. Gratis



**ZEILEN**  
**Zeeverkenngroep Bestevaer (locatie Wachtschip) - Haren**  
7 t/m 11 jaar (alleen meisjes) 1 x op za. Gratis

**ZWEMMEN**  
**Diploma C**  
**Dames Zwemclub Noorderbad - Karding**  
Start: 27-10 5 t/m 12 jaar (alleen meisjes)  
3 x op wo. Gratis

**Snorkelen**  
**GZ Trivia - Helpman**  
6 t/m 12 jaar 4 x op vr. € 8,-

**Snuffelzwemmen**  
**Dames Zwemclub Noorderbad - Selwerd of Karding**  
4 t/m 7 jaar (alleen meisjes) 1 x op wo. Gratis

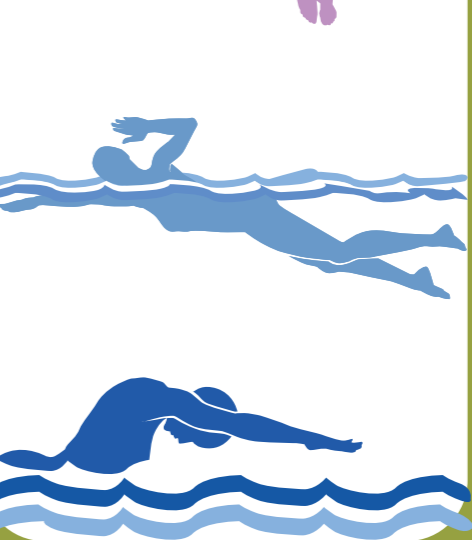
**Waterpolo**  
**GZ Trivia - Selwerd**  
7 t/m 12 jaar 5 x op do. € 8,-

**Wedstrijdzwemmen**  
**GZ Trivia - Helpman**  
6 t/m 10 jaar 5 x op wo. € 8,-

**Zwemvaardigheid**  
**Dames Zwemclub Noorderbad - Selwerd of Karding**  
18 t/m 75 jaar (alleen meisjes)  
3 x op wo. of vr. Gratis

**Zwemmend redden**  
**GZ Trivia - Helpman**  
6 t/m 12 jaar 4 x op ma. € 8,-

**Zwemvaardigheid**  
**GZ Trivia - Helpman**  
6 t/m 12 jaar 6 x op ma. € 10,-



herfst/winter  
2021/2022



# SPORT CULTUUR HOPPER

## ATLETIEK

Iedereen Vitaal Groningen - Korrewegwijk  
4 t/m 9 jaar 4 x op wo. € 10,-

## BADMINTON

BC Beijum - Beijum  
7 t/m 18 jaar 4 x op di. Gratis  
BC GO! - Selwerd of Europapark  
6 t/m 70 jaar  
5 x of 9 x op ma. of za. vanaf € 10,-

## BASKETBAL

Basketbalvereniging Celeritas Donar - Vinkhuizen  
6 t/m 11 jaar 5 x op vr. € 5,-  
BVG - Beijum, Lewenborg, De Wijert of Selwerd  
6 t/m 99 jaar 4 x op ma., di., wo., do. of vr. € 5,-  
HSVB - Haren  
5 t/m 15 jaar 2 x op ma., wo., do. of vr. € 5,-

## BEELDENDE KUNST

Beeldende kunst  
VRIJDAG - Centrum  
12 t/m 16 jaar 4 x op vr. € 15,-

## Kinderatelier

Beeldend bezig! - Hoornsemeer  
6 t/m 16 jaar 1 x op wo., vr. of za. € 5,-

## Mode

VRIJDAG - Centrum  
12 t/m 21 jaar 4 x op do. € 15,-

## Stop-motion en bewegend beeld

VRIJDAG - Centrum  
7 t/m 9 jaar 4 x op ma. € 15,-  
18 t/m 100 jaar 4 x op wo. € 50,-

## Tekenen en schilderen

Beeldend bezig! - Hoornsemeer  
6 t/m 100 jaar  
1 x of 3 x op ma., wo., vr. of za. € 10,-  
VRIJDAG - Centrum  
9 t/m 12 jaar 4 x op do. € 15,-

## BOKSEN

Vitaliteitscentrum krachtig - Kostverloren  
18 t/m 50 jaar 4 x op ma. of do. € 8,-

## BUITEN FITNESS

Iedereen Vitaal Groningen - Oosterparkwijk  
6 t/m 65 jaar 4 x op ma. of za. € 15,-  
Personal Body Shape - Gravenburg  
12 t/m 70 jaar 5 x op ma. € 30,-

Vitaliteitscentrum krachtig - Kostverloren  
18 t/m 55 jaar 4 x op di. of za. € 8,-

## CAPOEIRA

Ginga da Alma - De Wijert of Corpus den Hoorn  
16 t/m 99 jaar 5 x op do. of zo. € 10,-

## CIRCUS

Acrobatiek volwassenen  
Circus Santelli - Oosterparkwijk  
18 t/m 99 jaar 5 x op vr. € 50,-  
Alle technieken  
Circus Santelli - Oosterparkwijk  
4 t/m 99 jaar 5 x op zo. € 35,-  
Ouder & Kind Acrobatiek  
Circus Santelli - Oosterparkwijk  
1 t/m 8 jaar 5 x op ma., do. of za. € 40,-  
Trapeze en Doeken  
Circus Santelli - Oosterparkwijk  
8 t/m 15 jaar 5 x op di. of zo. € 40,-  
Aerial Tissue  
Circus Santelli - Oosterparkwijk  
15 t/m 99 jaar 5 x op vr. € 50,-

## DAMMEN

Damgenootschap Het Noorden - Kostverloren  
6 t/m 12 jaar 8 x op vr. Gratis

## DANS

Ballet  
Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
5 t/m 50 jaar 8 x op ma., wo., vr. of za. € 35,-  
Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Tuinwijk  
18 t/m 99 jaar 8 x op di. € 35,-  
Flamenco  
Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
17 t/m 50 jaar 8 x op wo. € 55,-  
Hiphop  
BattU - Lewenborg  
16 t/m 60 jaar 8 x op vr. € 70,-  
Dijkmansport - Oosterhoogebrug  
14 t/m 2 7 jaar 4 x op vr. € 10,-  
Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Tuinwijk  
8 t/m 17 jaar 8 x op ma., wo. of do. € 35,-  
Jazzdance  
Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Tuinwijk  
21 t/m 99 jaar 8 x op ma. € 35,-

## Kleuterdans

Balletschool Dance d'Ali - Helpman of Oosterhoogebrug  
3 t/m 5 jaar 8 x op ma., wo. of vr. € 35,-  
Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Tuinwijk  
2 t/m 5 jaar 8 x op wo. of za. € 30,-  
Ramé Dance Club - Hoogkerk  
2 t/m 5 jaar 4 x op za. € 25,-  
Marthas Energy Dance training  
Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Tuinwijk  
18 t/m 99 jaar 8 x op ma., di. of do. € 35,-  
Modern  
Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
6 t/m 50 jaar 8 x op do. of vr. € 40,-  
PTMD (Pop Theatre Musical Dans)  
Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
7 t/m 16 jaar 8 x op ma. of do. € 40,-  
Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Tuinwijk  
6 t/m t/m 12 jaar 8 x op di., wo. of do. € 35,-  
Salsation  
Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
17 t/m 50 jaar 8 x op di. € 55,-

## Streetdance

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
4 t/m 17 jaar 8 x op di. of wo. € 40,-  
BattU - Lewenborg  
8 t/m 11 jaar 8 x op wo. € 70,-  
Dijkmansport - Oosterhoogebrug  
9 t/m 13 jaar 4 x op wo. of vr. € 10,-  
Tapdans  
Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
16 t/m 50 jaar 8 x op vr. € 55,-  
Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Tuinwijk  
18 t/m 99 jaar 8 x op do. € 35,-  
Urban dance  
BattU - Lewenborg  
12 t/m 15 jaar 8 x op ma. € 70,-  
Ramé Dance Club - Hoogkerk of Europapark  
6 t/m 30 jaar  
5 x of 4 x op wo., do. of vr. Vanaf € 20,-  
Stijldansen (Latin/Ballroom)  
Dansschool Groningen Danst - De Wijert/ Helpman  
16 t/m 80 jaar 1 x op vr. Gratis  
Kidsdance  
Dijkmansport - Oosterhoogebrug  
4 t/m 5 jaar 4 x op za. € 10,-

## FITNESS

functionele training  
Sportcenter Tapilatu Hoogkerk - Hoogkerk  
18 t/m 60 jaar (alleen meisjes)  
8 x op wo. € 36,-  
Vitaliteitscentrum krachtig - Kostverloren  
8 t/m 50 jaar 4 x op di. of wo. € 8,-  
Kettlebelt  
Sportcenter Tapilatu Hoogkerk - Hoogkerk  
15 t/m 70 jaar 8 x op ma. € 36,-

## FREERUNNING

Flexbeweging - Ten Boer of Selwerd  
6 t/m 99 jaar  
2 x op di. of wo. Gratis  
Turnstad Groningen - Lewenborg, Beijum, Hoogkerk of Korreweg  
7 t/m 21 jaar  
4 x op di., wo., do. of vr. € 10,-

## FRISBEE

Frisbeevereniging Gronical Dizziness - De Hoogte  
8 t/m 18 jaar 5 x op do. Gratis

## GOLF

Noord-Nederlandse Golf & Country Club - Glimmen  
6 t/m 14 jaar  
5 x op zo. € 25,-

## GYMNASTIEK

Turnen  
DIO - Oosterhoogebrug  
4 t/m 90 jaar 4 x op ma., do., vr. of za. Gratis  
Turnstad Groningen - Gravenburg, Lewenborg, Helpman, Paddepoel, Reitdiep, Beijum, De Wijert of Vinkhuizen  
5 t/m 15 jaar 4 x op ma., di., do. of vr. € 10,-

## Kleutergym

Turnstad Groningen - Gravenburg, Oosterparkwijk, Lewenborg, Helpman, Beijum of De Wijert  
2 t/m 6 jaar 4 x op ma., di., wo., do. of vr. € 10,-  
Turnstad Groningen - Oosterparkwijk, Lewenborg of De Wijert  
3 t/m 6 jaar 3 x op di., do. of vr. Gratis

## HAEDONG KUMDO

(KOREAANSE ZWAARDKUNST)  
Sportvereniging Kwon-Moo- Reitdiep of Garmerwolde  
8 t/m 60 jaar 3 x op di., do. of za. € 6,-  
Ssang Su Kwan - Lewenborg  
7 t/m 99 jaar 4 x op vr. € 5,-

## HANDBAL

Handbalvereniging V&S Groningen - Beijum  
5 t/m 19 jaar 4 x op wo. of vr. Gratis

## HANDVAARDIGHEID

De Jonge Onderzoekers - Oosterparkwijk  
8 t/m 18 jaar 4 x op wo. € 20,-  
MAAK-Lab Gro - Vinkhuizen  
6 t/m 14 jaar 6 x op di. € 9,-

## HARDLOPEN

ATC'75 - Glimmen  
8 t/m 17 jaar 4 x op wo. Gratis  
Groningen Atletiek - Stadspark  
18 t/m 110 jaar 4 x op ma., wo., za. of zo. Gratis  
Iedereen Vitaal Groningen - Meerstad  
16 t/m 65 jaar 4 x op do. € 15,-

## HOCKEY

GHBS - Corpus den Hoorn  
5 t/m 13 jaar 3 x op di., wo. of do. Gratis

## HONK- & SOFTBAL

B.S.C. Caribe - Corpus den Hoorn  
6 t/m 11 jaar 6 x op za. Gratis

## JEUGDKICKBOKSEN

Go Smarts - Karding  
2 t/m 15 jaar 3 x op zo. Gratis  
Sportcenter Tapilatu Hoogkerk - Hoogkerk  
7 t/m 14 jaar 8 x op do. € 36,-

## JUDO

Dijkmansport - Oosterhoogebrug  
3 t/m 14 jaar 4 x op ma., wo., do., vr. of za. € 10,-  
Jiritsu - De Wijert, Hoogkerk, of Haren  
4 t/m 99 jaar 4 x op di., do., vr. of za. € 10,-  
Judo Academy NN - Oosterparkwijk of Karding  
5 t/m 99 jaar 3 x op ma., wo. of vr. € 12,50

## KARATE

Go Smarts - Karding  
7 t/m 12 jaar 3 x op zo. Gratis  
Sportclub F en F - Centrum  
6 t/m 70 jaar 3 x op do. Gratis

## KICKBOKSEN

Go Smarts - Karding  
16 t/m 70 jaar 3 x op ma., di. of wo. € 6,-  
Misheru Chikara Gym - Haren  
5 t/m 99 jaar 8 x op vr. € 24,-  
Sportcenter Tapilatu Hoogkerk  
14 t/m 40 jaar 7 of 8 x op wo. of do. € 31,50

## KIDS MARTIAL ARTS

Go Smarts - Karding  
5 t/m 6 jaar 3 x op wo. of zo. € 6,-  
Sportcenter Tapilatu Hoogkerk - Hoogkerk  
5 t/m 6 jaar 8 x op wo. € 28,-  
Sportvereniging Kwon-Moo - Oosterparkwijk  
5 t/m 8 jaar 3 x op za. € 6,-  
Vitaliteitscentrum krachtig - Kostverloren  
6 t/m 10 jaar 4 x op za. € 8,-

## KINDERYOGA

Marabou Yoga - Korrewegwijk of Oranjebuurt  
2 t/m 6 jaar 4 x op ma., di., wo., do. of vr. € 10,-

## KORFBAL

CKV ROG - Beijum  
7 t/m 15 jaar 5 x op ma. Gratis  
GKV Nic. - Europapark  
4 t/m 9 jaar 6 x op vr. Gratis

## MARTIAL ARTS / KARATE

Go Smarts - Karding  
7 t/m 12 jaar 3 x op di. of vr. Gratis  
Sportvereniging Kwon-Moo - Garmerwolde  
6 t/m 12 jaar 3 x op wo. of vr. € 6,-

## MUZIEK

Drumles/percussieles  
Stichting Positivo | Ritmo di Mundu - Oosterpoort  
8 t/m 20 jaar 3 x op di. € 3,-

## Ervaar muzikaal Afrika

VRIJDAG - Centrum  
6 t/m 100 jaar 8 x op vr. € 30,-

## Harmonie, Fanfare en Brassband

Gruno's Postharmonie -  
12 t/m 80 jaar 7 x op ma. Gratis

## Kinderkoor

Groninger Kinder en Jeugdkoor - Grunobuurt  
4 t/m 12 jaar 4 x op di. € 5,-  
Groninger Kinder en Jeugdkoor  
13 t/m 18 jaar 4 x op vr. € 5,-

## Koor

Gemengd koor De Zingerij - Lewenborg  
18 t/m 88 jaar 1 x op ma. Gratis  
Kooranje - Oranjebuurt  
18 t/m 110 jaar 1 x op wo. Gratis