

Spelregels Sport- en Cultuurhopper

Deelname
Alle inwoners van de gemeente Groningen kunnen mee doen. Per cursus kan de leeftijds-indeling verschillen.
Op: www.sportcultuurhopper.nl vind u altijd het volledige en geactualiseerde cursusaanbod.

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 een andere cursus nog niet vol zijn, is het mogelijk om je na de loting daarvoor nog aan te melden.

Anmelding
Je kan je uitsluitend opgeven via www.sportcultuurhopper.nl
De laatste dag om je aan te melden is **4 oktober 2022**.

Bevestiging
Na afloop van de aanmeldperiode vindt de eventuele loting plaats. Je ontvangt in 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
Sport- en Cultuurhopper 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.

vervolg Muziek en zang
Ontdek je instrument
VRIJDAG - Binnenstad
7 t/m 10 jaar 8 x op do. € 50,-

Viool
Studio Violino - Korrewegwijk of Helpman
6 t/m 99 jaar 1 x op za. € 4,-

Muziek, Theater, Beeldende kunst
VRIJDAG - Binnenstad
4 t/m 12 jaar 5 x op wo. € 15,-

Zangles & Zingen
Marisa Cortes Zangles - Haren
8 t/m 100 jaar 5 x op wo. € 70,-

Zingen voor jongens
Roder Jongenskoor - Oosterpoort
6 t/m 10 jaar 2 x op vr. of za. Gratis



NAAICURSUS
Studio Draadkracht - West-Indische Buurt
16 t/m 99 jaar 1 x op wo., do. of za. € 6,-

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

OUDER KIND YOGA
Marabou Yoga - Korrewegwijk of Oranjebuurt
2 t/m 5 jaar 6 x op za. of do. € 85,-

OUDEERS - DREUMES/PEUTER/ KLEUTERGYM
HSV Haren - Haren
1 t/m 4 jaar 2 x op vr. Gratis

Personal Body Shape - Selwerd
1 t/m 4 jaar 4 x op vr. € 30,-

OUTDOOR COMBATTRAINING
Go Smarts - Kardinging
alle leeftijden 2 x op di. Gratis

PADEL
G.L.T.V. Cream Crackers - Corpus den Hoorn
8 t/m 16 jaar 7 x op ma. of do. € 45,-

Peakz Padel Groningen - Euroborg
5 t/m 99 jaar
4 x of 1 x op ma., di., wo. of vr. € 20,-

PILATES
Personal Body Shape - Gravenburg of Selwerd
12 t/m 70 jaar 4 x op di., wo. of vr. € 25,-

QIGONG
Tai Chi Groningen - Haren
15 t/m 100 jaar 5 x op ma. of vr. € 25,-

RITMISCHE GYMNASIEK
DIO - Oosterhogebrug
3 t/m 13 jaar 4 x op do. of vr. € 10,-

Turnstad Groningen - Vinkhuizen
7 t/m 9 of 10 t/m 16 jaar 4 x op wo. € 10,-



DE HOPPER IS VOOR ALLE LEEFTIJDEN

ROLSTOELDANSEN
Wild Wheels Dancing - Selwerd
12 t/m 100 jaar 2 x op zo. Gratis

RUGBY
Rugby Club Groningen (RCG) - Helpman
4 t/m 18 jaar 2 x op di., do. of za. Gratis

SCHAATSEN
KNSB Gewest Groningen - Kardinging
4 t/m 13 jaar 5 x op za. € 30,-

YVG (IJsvereniging Groningen) - Kardinging
5 t/m 13 jaar 5 x op wo. of za. € 37,50

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

SCHERMEN
Schermmcentrum Noord - De Hoogte
7 t/m 12 jaar 8 x op ma. € 20,-



SCHRIJVEN
Script en co - Binnenstad
18 t/m 99 jaar 1 x op di., do. of vr. Gratis

SENIORENGYMNASTIEK
DIO - Oosterhogebrug
55 t/m 100 jaar 4 x op vr. € 10,-

Doles - Harkstede
55 t/m 100 jaar 5 x op do. Gratis

SHORTTRACK
Shorttrackvereniging Groningen STG - Kardinging
6 t/m 16 jaar 3 x op vr. € 20,-

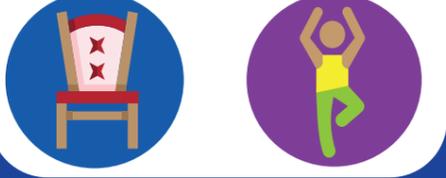
SNOOKER
KNBB - Sectie Snooker - Oosterhogebrug of Centrum
8 t/m 100 jaar 4 x op ma. of za. Gratis

SPORT, SPEL EN BEWEGEN
Stichting Bea - Haren 6 t/m 80 jaar
6 x of 5 x op ma., wo. of vr. Gratis

STOEL WORKOUT
Chair Workout - Online of Beijum
18 t/m 99 jaar 7 x of 6 x op wo. of zo. Gratis

STOELFITNESS
Chair Workout - Online
18 t/m 99 jaar 6 x op ma. € 30,-

STOELYOGA
Chair Workout - Online
18 t/m 99 jaar 6 x op ma. € 30,-



TAEKWONDO
KTA Kazemi Taekwondo Academie - Vinkhuizen
4 t/m 12 jaar
4 x op wo., do., vr., za. of di. € 15,-

Louisa Martial Arts - Ten Boer
8 t/m 60 jaar 8 x op di. Gratis

Sportcenter Tapilatu Hoogkerk
5 t/m 15 jaar 6 x of 7 x op wo. of vr. Gratis

Sung Zang Taekwon-Do - Helpman
8 t/m 88 jaar 3 x op ma. Gratis

Teakwondo school Henk Meijer - Oosterparkwijk
6 t/m 65 jaar 4 x op ma., wo. of vr. € 10,-

TAFELTENNIS
Stichting de Brug Stad Groningen - Corpus den Hoorn
18 t/m 80 jaar 3 x op di. Gratis

Tafeltennisvereniging Vinkhuizen
7 t/m 11 jaar 3 x op vr. € 2,-

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

TENNIS
G.L.T.V. Cream Crackers - Corpus den Hoorn
5 t/m 10 jaar 8 x op wo. of vr. € 45,-

THEATER
Vrijdag - Noorderplantsoen
8 t/m 99 jaar 8 x of 4 x op ma., wo. of do. € 28,-

TRAMPOLINE SPRINGEN
DIO - Oosterhogebrug
8 t/m 15 jaar 4 x op ma. € 10,-

UNIHOCCY
HSV Haren - Haren
10 t/m 65 jaar 2 x op di. of do. Gratis

Unihockey en Floorball Club Groningen - Beijum, Lewenborg of Selwerd
5 t/m 19 jaar 3 x op ma., di., do. of vr. € 5,-

VOETBAL
Be Quick 1887 - Helpman
6 t/m 8 jaar 1 x op vr. Gratis

GRC Groningen - Corpus den Hoorn
7 t/m 11 jaar 8 x op wo. Gratis

GVAV Rapiditas - Kardinging
5 t/m 11 jaar 4 x op wo. of vr. Gratis

SC Stadspark - Stadspark
4 t/m 8 jaar 3 x op ma. of wo. Gratis

SJO Coendersborg - Coendersborg
4 t/m 9 jaar 5 x op za. Gratis

vv Helpman - Helpman
5 t/m 7 jaar 2 x op za. Gratis



VOLLEYBAL
Doles - Harkstede 8 t/m 100 jaar
5 x op ma., di., wo. of do. Gratis

HSV Haren - Haren 35 t/m 80 jaar
2 x op di. Gratis

Lygurgus - Selwerd
6 t/m 16 jaar 4 x of 3 x op wo. of do. Gratis

WATERSCOUING
Zeeverkenngsgroep Bestevaer (locatie Wachtschip) - Haren
7 t/m 13 jaar 3 x op za. Gratis

WEERBAARHEIDSTRAINING
Go Smarts - Kardinging
14 t/m 50 jaar 1 x op do. of za. Gratis

POWER-methode - Vinkhuizen
8 t/m 12 jaar 4 x op di. of vr. € 16,-

WIELRENNEN
Stichting Bea - Haren
18 t/m 80 jaar 6 x op wo. Gratis

YOGA FOR TEENS
Marabou Yoga - Korrewegwijk of Oranjebuurt
10 t/m 17 jaar 6 x op za. of wo € 70,-

ZWEMMEN
Diploma C
Dames Zwemclub Noorderbad - Kardinging
6 t/m 12 jaar 3 x op wo. Gratis

Snorkelen
GZ Trivia - Helpman
6 t/m 12 jaar 3 x op ma. € 15,-

Snuffelzwemmen
Dames Zwemclub Noorderbad - Kardinging
5 t/m 7 jaar 1 x op wo. Gratis

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

Wedstrijdzwemmen
GZ Trivia - Helpman
6 t/m 9 jaar 5 x op wo. € 8,-

Zwemconditie
Chr. Zwemvereniging de Dolfijn - Selwerd
18 t/m 100 jaar 2 x op vr. Gratis

Dames Zwemclub Noorderbad - Selwerd of Kardinging
18 t/m 65 jaar 3 x op wo. of vr. Gratis

Watervrienden Groningen - Kardinging
8 t/m 13 jaar 5 x op ma. € 5,-

Zwemmend redden
GZ Trivia - Helpman
6 t/m 12 jaar 3 x op ma. € 15,-



herfst/winter 2022/2023

www.sportcultuurhopper.nl

SPORT CULTUUR HOPPER



ATLETIEK

Iedereen Vitaal Groningen - Meerstad
18 t/m 65 jaar 4 x op do. € 17,50

BADMINTON

BC Beijum - Beijum
7 t/m 18 jaar 4 x op wo. Gratis

BC GO! - Selwerd of Europapark
7 t/m 90 jaar 5 x ma., do. of za. € 10,-

BASKETBAL

Basketbalvereniging Celeritas Donar - Vinkhuizen
7 t/m 11 jaar 5 x op vr. € 5,-

BVG -Beijum, Lewenborg, De Wijert, Selwerd, De Wijert of Europapark
6 t/m 99 jaar 4 x dagelijks € 5,-

HSVB - Haren
6 t/m 18 jaar 3 x op ma. of wo. Gratis



BEELDENDE KUNST

Beeldend bezig! - Hoornsemeer
18 t/m 100 jaar 1 x op ma. of vr. € 10,-

VRIJD AG-Binnenstad
12 t/m 15 jaar 4 x op vr. € 15,-

Kinderatelier

Beeldend bezig! - Hoornsemeer
9 t/m 16 jaar 1 x op za., wo. of do. € 7,50

MAAK-Lab Gro - Vinkhuizen
6 t/m 18 jaar 3 x op vr. € 12,-

VRIJDAG- Binnenstad
7 t/m 9 of 10 t/m 12 jaar 4 x op di. € 15,-

Mode

VRIJDAG- Binnenstad
12 t/m 99 jaar 4 x op wo. of do. € 50,-

Tekenen en schilderen

Beeldend bezig! - Hoornsemeer
6 t/m 100 jaar

1 x of 3 x op di., wo., vr. of za. € 12,50

VRIJDAG- Binnenstad
18 t/m 99 jaar 4 x op ma. € 50,-

BEWEGEN OP MUZIEK

HSV Haren - Haren
55 t/m 90 jaar 2 x op vr. Gratis



BOOTCAMP

Personal Body Shape - Gravenburg
12 t/m 70 jaar 4 x op ma. € 25,-

Stichting Bea - Haren
16 t/m 80 jaar 8 x op do. Gratis

CIRCUS

Acrobatiek volwassenen

Circus Santelli - Oosterparkwijk
18 t/m 99 jaar 8 x of 6 x op vr. € 96,-

Alle technieken

Circus Santelli - Oosterparkwijk
4 t/m 14 jaar 4 x of 5 x op za., zo. of wo. € 40,-

Ouder & Kind

Circus Santelli - Oosterparkwijk
2 t/m 8 jaar 4 x, 6 x of 5 x op za. of zo. € 44,-

Trapeze en Doeken

Circus Santelli - Oosterparkwijk
8 t/m 12 jaar 4 x of 5 x op zo. € 40,-

Aerial Tissue

Circus Santelli - Oosterparkwijk
17 t/m 99 jaar 8 x of 6 x op vr. € 96,-

DAMMEN

Damgenootschap Het Noorden - Kostverloren

6 t/m 12 jaar 8 x op vr. Gratis



DANS

Ballet

Balletschool Dance d'Ali - Helpman of Oosterhoogebrug
6 t/m 9 jaar 5 x op ma. of wo. € 25,-

BattU - Lewenborg

9 t/m 11 jaar 5 x op wo. € 25,-

Flamenco

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug
18 t/m 60 jaar 5 x op ma. € 40,-

Hiphop

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug
15 t/m 45 jaar 5 x op wo. € 40,-

Kleuterdans

Balletschool Dance d'Ali - Helpman of Oosterhoogebrug
4 t/m 5 jaar 5 x op ma., wo. of za. € 25,-

Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel

3 t/m 5 jaar 6 x op wo. of za. € 35,-

Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel

3 t/m 5 jaar 8 x op ma. of do. € 45,-

Marthas Energy Dance training

Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel

18 t/m 80 jaar 6 x op ma. of do. € 45,-

Modern

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug
8 t/m 10 jaar 5 x op do. € 30,-

PTMD (Pop Theatre Musical Dans)

Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel

8 t/m 65 jaar 6 x op di. € 40,-

Salsation

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug
18 t/m 60 jaar 5 x op di. € 40,-

Streetdance

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug
4 t/m 15 jaar 5 x op di. of wo. € 30,-

Dijkmansport - Oosterhoogebrug

5 t/m 12 jaar 8 x op ma. € 25,-

EMD Dance Company - Ten Boer

7 t/m 17 jaar 3 x op di. € 15,-

Tapdans

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug
16 t/m 50 jaar 5 x op vr. € 40,-

Urban dance

Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel

7 t/m 19 jaar 6 x op ma. € 40,-

Stijldansen (Latin/Ballroom)

Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel

18 t/m 65 jaar 6 x op do. € 45,-

DREUMES/PEUTERGYM

CSV Voorwaarts - Glimmen
4 t/m 7 jaar 8 x op wo. Gratis

Personal Body Shape - De Wijert

1 t/m 4 jaar 4 x op za. € 30,-

Turnstad Groningen - Gravenburg

2 t/m 4 jaar 4 x op wo. € 10,-

FITNESS

Functionele training

Iedereen Vitaal Groningen - Meerstad of Oosterparkwijk

18 t/m 65 jaar 4 x op ma. of wo. € 17,50

Sportcenter Tapilatu Hoogkerk - Hoogkerk

25 t/m 60 jaar 8 x op wo. € 10,-

Kettlebell

Sportcenter Tapilatu Hoogkerk - Hoogkerk

18 t/m 60 jaar 8 x op ma. € 10,-



FREERUNNING

Flexbeweging - Corpus den Hoorn, Ten Boer of Selwerd

6 t/m 99 jaar 2 x of 1 x op do., di., wo. of za. Gratis

Turnstad Groningen - Hoogkerk, Oosterparkwijk, Lewenborg, Beijum of Korreweg

7 t/m 16 jaar 4 x op di., do. of vr. € 10,-

FRISBEE

Frisbeevereniging Gronical Dizziness - Lewenborg

8 t/m 17 jaar 5 x op do. Gratis

GOALBALL

Stichting Bea - Haren

16 t/m 80 jaar 6 x op wo. Gratis

GOLF

Noord-Nederlandse Golf & Country Club - Glimmen

8 t/m 14 jaar 5 x op di. € 50,-

Pitch&Putt Golf - Kardingne

8 t/m 80 jaar 4 x op vr. € 20,-



GYMNASTIEK - Turnen

DIO - Oosterhogebrug

8 t/m 15 jaar 4 x op do. of za. € 10,-

HSV Haren - Haren

4 t/m 60 jaar 2 x op di. of vr. Gratis

Turnstad Groningen - Gravenburg, Hoogkerk, Oosterparkwijk, De Wijert, Lewenborg, Paddepoel,

Reitdiep, Beijum, De Wijert of Vinkhuizen

3 t/m 16 jaar

4 x op ma., di., wo., do. of vr. € 10,-

HAEDONG KUMDO

(KOREAANSE ZWAARDKUNST)

Sportvereniging Kwon-Moo- Reitdiep of Ten Boer

8 t/m 60 jaar 3 x op di. of wo. € 6,-

HANDBAL

Handbalvereniging V&S Groningen - Lewenborg

7 t/m 15 jaar 4 x op wo. Gratis

HANDBIKEN

Stichting Bea - Haren

16 t/m 80 jaar 5 x op vr. Gratis



HARDLOPEN

ATC'75 - Glimmen

6 t/m 18 jaar 3 x op wo. Gratis

Groningen Atletiek - Stadspark

25 t/m 100 jaar 4 x op wo., za. of zo. Gratis

Stichting Bea - Haren

16 t/m 80 jaar 6 x op di. Gratis

HOCKEY

GHBS - Corpus den Hoorn

6 t/m 12 jaar 3 x op 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 - Kardingne

12 t/m 16 jaar 3 x op zo. Gratis

Sportcenter Tapilatu Hoogkerk - Hoogkerk

10 t/m 15 jaar 7 x op do. € 10,-

JUDO

Dijkmansport - Oosterhoogebrug,

Helpman of Haren

3 t/m 14 jaar

4 x op ma., wo., do., vr. of za. € 10,-

Jiritsu - Hoogkerk, of Haren

2 t/m 99 jaar 4 x op di., do. of vr. € 10,-

Judo Academy NN - Oosterparkwijk

Kardingne, Vinkhuizen of Engelbert

5 t/m 99 jaar

3 x op ma., di., wo. of vr. € 12,50

KARATE

Go Smarts - Kardingne

12 t/m 17 jaar 3 x op vr. Gratis



KICKBOKSEN

Go Smarts - Kardingne

16 t/m 50 jaar 3 x op ma. of wo. Gratis

Sportcenter Tapilatu Hoogkerk

17 t/m 25 jaar 9 x op do. Gratis

KIDS MARTIAL ARTS

Go Smarts - Kardingne

5 t/m 12 jaar 3 x op wo., vr. of zo. Gratis

Sportvereniging Kwon-Moo -

Oosterparkwijk

6 t/m 12 jaar 3 x op za. € 6,-

KINDERYOGA

Marabou Yoga - Korrewegwijk of

Oranjebuurt

6 t/m 11 jaar 6 x op za. of wo. € 70,-

KLEUTERGYM

Personal Body Shape - De Wijert

4 t/m 6 jaar 4 x op za. € 30,-

Turnstad Groningen - Gravenburg of Helpman

3 t/m 6 of 4 t/m 6 jaar

4 x op wo. of do. € 10,-

KORFBAL

CKV ROG - Kardingne

7 t/m 12 jaar 5 x op ma. Gratis

GKV Nic. / KV Hoogkerk

4 t/m 9 jaar 6 x op vr. Gratis

KUNSTSCHAATSEN

Kunstrijclub Groningen - Kardingne

5 t/m 11 jaar 2 x op za. € 25,-

MAKEN, DOEN, ONTWIKKELEN

De Jonge Onderzoekers -

Oosterparkwijk

8 t/m 13 jaar 4 x op wo. € 5,-

MARTIAL ARTS / KARATE

Go Smarts - Kardingne

10 t/m 12 jaar 3 x op di. of vr. Gratis

MUZIEK EN ZANG

Ervaar muzikaal Afrika

VRIJDAG - Binnenstad

4 t/m 99 jaar 8 x op vr. € 30,-

Harmonie, Fanfare en Brassband

Christelijke Harmonie Patrimonium - Stadspark

16 t/m 100 jaar 8 x op do. Gratis

Kiddy Orchestra

Muziekhuis050 - Binnenstad

4 t/m 8 jaar 3 x op wo. € 10,-

Kinderkoor

Groninger Kinder en Jeugdkoor - Zuid

4 t/m 12 jaar 3 x op di. Gratis

VRIJDAG - Binnenstad

7 t/m 12 jaar 8 x op ma. € 10,-

Koor

Gemengd koor De Zingerij - Lewenborg

18 t/m 88 jaar 3 x op ma. Gratis

Groninger Kinder en Jeugdkoor - Rivierenbuurt

12 t/m 18 jaar 3 x op vr. Gratis

Roden Girl Choristers - Binnenstad

6 t/m 9 jaar 3 x op za. € 5,-

Studentenkoor C.S.C. Gica - Oosterparkwijk

15 t/m 40 jaar 2 x op do. Gratis

Turmac - Binnenstad

18 t/m 80 jaar 4 x op za. Gratis

VRIJDAG - Noorderplantsoen of Binnenstad

12 t/m 50 jaar 8 x op ma. € 15,-

Muziekshow

VRIJDAG - Binnenstad

4 t/m 7 jaar 8 x op wo. € 30,-

