

## Spelregels Sport- en Cultuurhopper

**Deelname**  
Alle inwoners van de gemeente Groningen kunnen mee doen. Per cursus kan de leeftijdsindeling verschillen. Kijk op de website voor het volledige en geactualiseerde cursusaanbod: [www.sportcultuurhopper.nl](http://www.sportcultuurhopper.nl)

**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.

**Aanmelding**  
Je kan je uitsluitend opgeven via [www.sportcultuurhopper.nl](http://www.sportcultuurhopper.nl)  
De laatste dag om je aan te melden is **16 februari 2021**

**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](mailto:info@hvdsg.nl)

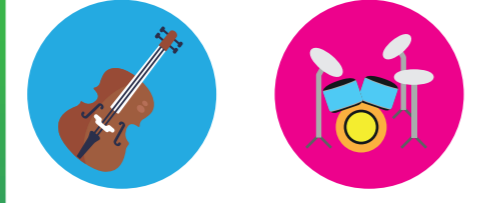
**Kosten**  
De kosten verschillen per cursus en staan bij elke cursus apart vermeld. Indien de cursus niet gratis is, betaal je op de eerste les het volledige cursusbedrag contant aan de vereniging of aanbieder.  
Afhankelijk van de aanbieder is het verplicht of mogelijk om met pin te betalen.

**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.*

## DE HOPPER IS VOOR ALLE LEEFTIJDEN

**VRIJDAG - Centrum**  
13 t/m 50 jaar 8 x op ma. € 15,-  
**Muziek - Mini Show Koor**  
Groninger Kinder en Jeugdkoor - Grunobuurt  
4 t/m 7 jaar 3 x op di. € 5,-  
**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,-



**Popband**  
t Clockhuys-CKC - Haren  
8 t/m 12 jaar 4 x op vr. Gratis  
VRIJDAG - Centrum  
8 t/m 12 jaar 8 x op di. € 30,-

**Viool**  
Studio Violino - Helpman  
6 t/m 96 jaar 15 x op za. € 4,-

**Vrije Muzikanten**  
t Clockhuys-CKC - Haren  
4 t/m 13 jaar 1 x op vr. Gratis  
VRIJDAG - Centrum  
7 t/m 9 of 9 t/m 11 jaar 8 x op di. € 30,-

**Muziek, Theater, Beeldende kunst**  
VRIJDAG - Centrum  
4 t/m 12 jaar 5 x op wo. € 8,-

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

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

**OUDERS - DREUMES/PEUTER/ KLEUTERGYM**  
DIO - Oosterhogebrug  
2 t/m 4 jaar 4 x op za. Gratis

Personal Body Shape - Gravenburg of De Wijert  
1 t/m 6 jaar 4 x op vr. of za. € 25,-

**PADEL**  
G.L.T.V. Cream Crackers - Corpus den Hoorn  
10 t/m 17 jaar 7 x op ma. of do. € 35,-  
Peakz Padel Groningen - Euroborg  
18 t/m 100 jaar 4 x op ma., do. of vr. € 30,-

**PILATES**  
Personal Body Shape - Gravenburg  
12 t/m 70 jaar  
5 x of 4 x op di., wo. of vr. € 30,-

**ROEIEN**  
Roeivereniging de Hunze - Centrum  
10 t/m 14 jaar 9 x op wo. € 55,-

**RUGBY**  
Rugby Club Groningen (RCG) - Helpman  
4 t/m 13 jaar 4 of 8x op ma., di., vr. of za. € 5,-

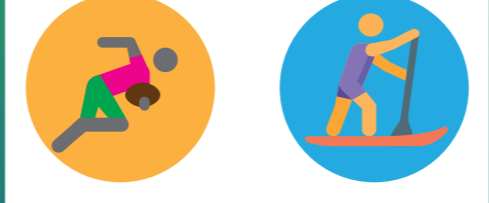
**SCHAKEN**  
JSC Matadores - Corpus den Hoorn  
6 t/m 12 jaar 6 x op vr. € 10,-

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

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

**SUPPEN**  
Watersporthuis Teuntje de Slak - Zuid  
7 t/m 16 jaar 2 x op wo. of zo. € 49,50

**SURVIVALRUN**  
Survival Vereniging Groningen - Zernike of Europapark  
6 t/m 14 jaar 3 x op wo. of za. € 15,-



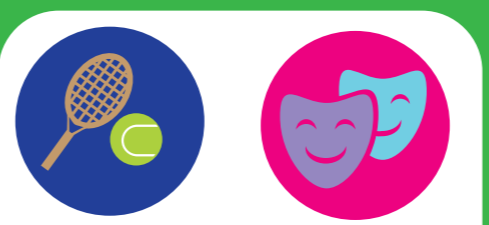
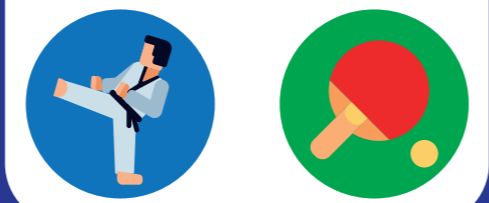
**TAEKWONDO**  
KTA Kazemi Taekwondo Academie - Vinkhuizen  
4 t/m 12 jaar  
4 x op wo., vr. of za. € 10,-

Louisa Martial Arts - Ten Boer  
8 t/m 99 jaar 21 x op di. Gratis  
Sportcenter Tapilatu Hoogkerk  
6 t/m 14 jaar 8 x op wo. € 32,-

Sung Zang Taekwon-Do - Helpman  
8 t/m 99 jaar 3 x op do. Gratis  
Teakwondo school Henk Meijer - Oosterparkwijk  
6 t/m 65 jaar 4 x op ma., wo. of vr. € 10,-

**TAFELTENNIS**  
Tafeltennisvereniging Vinkhuizen  
7 t/m 11 jaar 3 x op vr. € 6,-

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



**TENNIS**  
G.L.T.V. Cream Crackers - Corpus den Hoorn  
6 t/m 75 jaar 7 x op ma., di., do. of vr. € 35,-  
GLTB - Helpman  
4 t/m 12 jaar 4 x op ma., di., wo., do. of vr. € 10,-  
Tennisclub Ten Boer - Ten Boer  
6 t/m 99 jaar 8 x op di. € 7,50  
TSH - Haren  
4 t/m 14 jaar 4 x op wo., do. of vr. € 10,-

**THEATER**  
Vrijdag - Noorderplantsoen  
8 t/m 100 jaar 2 x op wo. of do. € 10,-

**TRIATHLON**  
GVAV Triathlon - Hoogkerk  
8 t/m 13 jaar 1 x op zo. Gratis

**UNIHOCCY**  
HSV Haren - Haren  
7 t/m 17 jaar 4 x op di. of do. Gratis



**VOETBAL**  
GVAV Rapiditas - Kardinging  
5 t/m 12 jaar 4 x op vr. Gratis  
Be Quick 1887 - Helpman  
5 t/m 8 jaar 3 x op vr. Gratis

FC Lewenborg - Lewenborg  
5 t/m 13 jaar 4 x op wo. Gratis  
GRC Groningen - Corpus den Hoorn  
8 t/m 12 jaar 5 x op wo. Gratis

SC Stadspark - Stadspark  
4 t/m 12 jaar 4 x op ma. of wo. Gratis  
SJO Coendersborg - Coendersborg  
4 t/m 8 jaar 4 x op za. Gratis

Voetbalvereniging DIO - Kardinging  
6 t/m 10 jaar 4 x op ma. Gratis  
VV GEO - Garmerwolde  
4 t/m 16 jaar 3 x op za. Gratis  
vv Helpman - Helpman  
5 t/m 6 jaar 3 x op za. Gratis

**VOLLEYBAL**  
HSV Haren - Haren  
30 t/m 80 jaar 4 x op di. Gratis  
Lygurgus - Selwerd  
6 t/m 12 jaar 4 x op di. of wo. Gratis

**WAKEBOARDEN & WATERSKIËN**  
TSVG - Harkstede  
7 t/m 18 jaar 2 x op za. € 20,-  
WSCP - Hoornsemeer  
8 t/m 12 jaar 4 x op za. € 20,-

**WATERSPORT OUDER EN KIND**  
Watersporthuis Teuntje de Slak - Zuid  
6 t/m 10 jaar 2 x op do. € 49,50

**WEERBAARHEIDSTRAINING**  
Go Smarts - Kardinging  
14 t/m 50 jaar (alleen meisjes)  
2 x op do. Gratis

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

**WIELRENNEN**  
NWVG - Corpus den Hoorn  
8 t/m 14 jaar 4 x op di. Gratis

**WINDSURFEN**  
Watersporthuis Teuntje de Slak - Zuid  
7 t/m 16 jaar 2 of 1 x op wo., zo. of ma. € 49,50



**YOGA**  
Vitaliteitscentrum krachtig - Kostverloren  
18 t/m 60 jaar 4 x op wo. € 8,-

**YOGA FOR TEENS**  
Marabou Yoga - Korrewegwijk of Oranjebuurt  
10 t/m 16 jaar 7 x op wo. of za. € 55,-

**ZEILEN**  
Watersporthuis Teuntje de Slak - Zuid  
7 t/m 16 jaar 2 of 1 x op wo., zo. of ma. € 49,50  
Zeilschool Zuidlaardermeer - Meerstad  
7 t/m 99 jaar 1 of 5 x op za., zo. of wo. Gratis

**ZWEMMEN**  
**Snuffelzwemmen**  
Dames Zwemclub Noorderbad - Kardinging  
5 t/m 8 jaar (alleen meisjes)  
1 x op wo. Gratis

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

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

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

Chr. Zwemvereniging de Dolfijn - Selwerd  
18 t/m 100 jaar 4 x op vr. Gratis





## ATLETIEK

Groningen Atletiek - Stadspark  
Start: 11-05 6 t/m 10 jaar 4 x op wo. **Gratis**  
Iedereen Vitaal Groningen - Meerstad  
16 t/m 65 jaar 4 x op do. € 15,-

## BADMINTON

BC Beijum - Beijum  
7 t/m 18 jaar 4 x op di. **Gratis**  
BC GO! - Selwerd of Europapark  
7 t/m 55 jaar 5 x ma. of za. **vanaf € 10,-**

## BASKETBAL

BVG - Beijum, Lewenborg, De Wijert, Selwerd  
6 t/m 39 jaar 4 x dagelijks € 5,-  
HSVB - Haren  
6 t/m 18 jaar 3 x op wo. of vr. € 5,-

## BEACHHANDBAL

Handbalvereniging V&S Groningen - Kardinge  
9 t/m 18 jaar 3 x op wo. **Gratis**

## BEELDENDE KUNST

### Beeldende kunst

VRIJDAG - Centrum  
12 t/m 100 jaar 4 x op ma. of vr. € 15,-

### Boetseren

t Clockhuys-CKC - Haren  
9 t/m 13 jaar 3 x op wo. € 10,-

### druktechnieken

MAAK-Lab Gro - Vinkhuizen  
11 t/m 18 jaar 3 x op wo. € 9,-

### Kinderatelier

t Clockhuys-CKC - Haren  
9 t/m 13 jaar 3 x op wo. € 10,-

### Mode

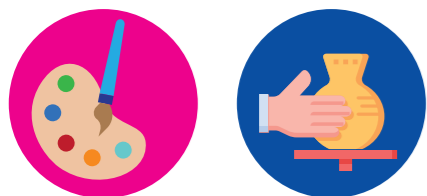
Studio Draadkracht - West-Indische Buurt  
18 t/m 99 jaar 3 x op za. of ma. € 15,-  
VRIJDAG - Centrum  
12 t/m 21 jaar 4 x op do. € 15,-

### Stop-motion en bewegend beeld voor kinderen

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

### Tekenen en schilderen

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



## BOKSEN

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

## BUITEN FITNESS

Personal Body Shape - Gravenburg  
12 t/m 70 jaar 4 x op ma. € 25,-  
Vitaliteitscentrum krachtig - Kostverloren  
18 t/m 55 jaar 4 x op di. of za. € 8,-

## CIRCUS

### Acrobatiek volwassenen

Circus Santelli - Oosterparkwijk  
18 t/m 99 jaar 8x of 5 x op vr. € 92,-

### Alle technieken

Circus Santelli - Oosterparkwijk  
4 t/m 12 jaar 5 of 4x op zo. € 45,-

### Ouder & Kind

Circus Santelli - Oosterparkwijk  
2 t/m 8 jaar 6, 5 of 4 x op za. of zo. € 60,-

### Trapeze en Doeken

Circus Santelli - Oosterparkwijk  
8 t/m 12 jaar 16, 5 of 4 x op di. of zo. € 176,-

### Aerial Tissue

Circus Santelli - Oosterparkwijk  
16 t/m 99 jaar 8 of 5 x op vr. € 92,-

## 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 11 jaar 6 x op ma., wo. of za. € 30,-  
BattU - Lewenborg  
6 t/m 7 jaar 5 x op wo. € 25,-  
EMD Dance Company - Korrewegwijk  
7 t/m 13 jaar 5 of 3 x op wo. € 15,-  
Ramé Dance Club - Binnenstad  
18 t/m 30 jaar 5 x op ma. € 25,-

### Hiphop

Dijkmansport - Oosterhoogebrug  
14 t/m 21 jaar 4 x op vr. € 10,-  
EMD Dance Company - Korrewegwijk of Ten Boer  
7 t/m 17 jaar 5, 4 of 3 x op di., wo. of vr. € 15,-  
Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel  
8 t/m 16 jaar 8 x op ma., wo. of do. € 45,-  
Ramé Dance Club - Hoogkerk of Binnenstad  
6 t/m 13 jaar 5 x op do. of vr. € 25,-



## Jazzdance

Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel  
18 t/m 99 jaar 8 x op ma. € 45,-

## Kleuterdans

Balletschool Dance d'Ali - Helpman of Oosterhoogebrug  
3 t/m 5 jaar 6 x op ma. of wo. € 30,-

Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel  
2 t/m 5 jaar 8 x op wo. of za. € 40,-

Ramé Dance Club - Hoogkerk

3 t/m 5 jaar 5 x op za. € 25,-

## Marthas Energy Dance training

Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel  
18 t/m 99 jaar 8 x op ma. of do. € 45,-

## Modern

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
6 t/m 55 jaar 6 x op do. € 35,-  
EMD Dance Company - Korrewegwijk  
7 t/m 13 jaar 5 of 3 x op wo. € 15,-

## PTMD (Pop Theatre Musical Dans)

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
7 t/m 9 jaar 6 x op ma. € 35,-

Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel  
6 t/m 11 jaar 8 x op wo. of do. € 45,-

## Stretdance

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
4 t/m 17 jaar 6 x op di. of wo. € 35,-  
Dijkmansport - Oosterhoogebrug  
9 t/m 13 jaar 4 x op wo. of vr. € 10,-

EMD Dance Company - Korrewegwijk  
4 t/m 17 jaar 5, 4 of 3 x op di., wo. of ma. € 15,-

## Tapdans

Balletschool Dance d'Ali - Oosterhoogebrug  
7 t/m 65 jaar 6 x op ma. of vr. € 30,-  
Lucia Marthas Institute For Performing Arts - Paddepoel  
12 t/m 99 jaar 8 x op do. of za. € 45,-

## Urban dance

Ramé Dance Club - Binnenstad  
13 t/m 28 jaar 5 x op di., wo., do. of vr. € 25,-

## DREUMES/PEUTERGYM

HSV Haren - Haren  
1 t/m 5 jaar 4 x op vr. **Gratis**



## FITNESS

### functionele training

Iedereen Vitaal Groningen - Meerstad of Oosterparkwijk  
18 t/m 65 jaar 4 x op za. of ma. € 15,-  
Vitaliteitscentrum krachtig - Kostverloren  
8 t/m 55 jaar 4 x op di. of wo. € 8,-

### Kettlebelt

Sportcenter Tapilatu Hoogkerk - Hoogkerk  
15 t/m 70 jaar 8 x op ma. of wo. € 40,-

## FREERUNNING

Flexbeweging - Ten Boer of Selwerd  
6 t/m 99 jaar 2 x op di., wo. of za. **Gratis**

## FRISBEE

Frisbeevereniging Gronical Dizziness - De Hoogte  
8 t/m 99 jaar 5 x of 10 x op ma. **Gratis**

## G-BASKETBAL

BVG - De Wijert  
12 t/m 99 jaar 4 x op di. € 5,-

## GOLF

Pitch&Putt Golf - Kardinge  
8 t/m 8 jaar 4 x op vr. € 20,-



## GYMNASTIEK

### Turnen

DIO - Oosterhoogebrug  
4 t/m 12 jaar 4 x op do. of za. **Gratis**  
HSV Haren - Haren  
4 t/m 70 jaar 4 x op za., ma. of di. **Gratis**

## HAEDONG KUMDO

(KOREAANSE ZWAARDKUNST)  
Sportvereniging Kwon-Moo- Reitdiep of Ten Boer  
8 t/m 60 jaar 3 x op di. of wo. € 6,-  
Ssang Su Kwan - Lewenborg  
8 t/m 99 jaar 4 x op vr. € 8,-

## HANDBAL

Handbalvereniging V&S Groningen - Gravenburg, Beijum of Lewenborg  
5 t/m 18 jaar 4 x op vr., wo. of ma. **Gratis**

## HARDLOPEN

ATC'75 - Glimmen  
8 t/m 17 jaar 4 x op wo. **Gratis**  
HOCKEY  
GHBS - Corpus den Hoorn  
5 t/m 13 jaar 3 x op di., wo. of do. **Gratis**

GHHC Groningen - Haren  
6 t/m 13 jaar 3 x op zo. **Gratis**

## HONK- & SOFTBAL

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

## JEUGDKICKBOKSEN

Go Smarts - Kardinge  
12 t/m 15 jaar 3 x op zo. **Gratis**  
Sportcenter Tapilatu Hoogkerk - Hoogkerk  
10 t/m 14 jaar 8 x op do. € 32,-



## JUDO

Dijkmansport - Oosterhoogebrug, Helpman of Haren  
3 t/m 13 jaar 4 x op ma., wo., vr. of za. € 10,-  
Jiritsu - De Wijert, Hoogkerk, of Haren  
2 t/m 99 jaar 4 x op di., do., vr. of za. € 10,-  
Judo Academy NN - Oosterparkwijk of Kardinge  
5 t/m 99 jaar 3 x op ma., wo. of vr. € 12,50

## KARATE

Go Smarts - Kardinge  
7 t/m 12 jaar 3 x op di. of vr. **Gratis**  
Sportclub F en F - Centrum  
6 t/m 12 jaar 15 x op do. **Gratis**

## KICKBOKSEN

Go Smarts - Kardinge  
16 t/m 70 jaar 3 x op ma., di. of wo. **Gratis**  
Sportcenter Tapilatu Hoogkerk  
15 t/m 50 jaar 8 x op do. € 40,-

## KIDS MARTIAL ARTS

Go Smarts - Kardinge  
5 t/m 6 jaar 3 x op wo. of zo. € 6,-  
Sportvereniging Kwon-Moo - Oosterparkwijk  
6 t/m 12 jaar 3 x op za. € 6,-  
Vitaliteitscentrum krachtig - Kostverloren  
6 t/m 12 jaar 4 x op za. € 8,-

## KINDERYOGA

Marabou Yoga - Korrewegwijk of Oranjebuurt  
7 t/m 12 jaar 7 x op wo. of za. € 55,-

## KORFBAL

CKV ROG - Kardinge  
7 t/m 15 jaar 5 x op ma. **Gratis**  
GKV Nic. / KV Hoogkerk - De Wijert of Hoogkerk  
4 t/m 11 jaar 5 of 6 x op wo., vr. of di. **Gratis**



## LACROSSE

Martinistad Lacrosse - Selwerd  
12 t/m 16 jaar 3 x op di. **Gratis**

## MAKEN, DOEN, ONTWIKKELEN

De Jonge Onderzoekers - Oosterparkwijk  
8 t/m 12 jaar 4 x op wo. € 10,-  
FabLab Groningen - Oosterpoort  
1 t/m 14 jaar 3 of 1 x op vr. of za. € 15,-  
MAAK-Lab Gro - Vinkhuizen  
6 t/m 100 jaar 3 x op wo., za. of vr. € 9,-

## MARTIAL ARTS / KARATE

Go Smarts - Kardinge  
7 t/m 16 jaar 3 x op vr. of zo. **Gratis**  
Sportvereniging Kwon-Moo - Garmerwolde  
6 t/m 12 jaar 3 x op wo. of vr. € 6,-

## MUZIEK

### Djembe

t Clockhuys-CKC - Haren  
4 t/m 13 jaar 1 x op wo. **Gratis**

### Drumles/percussieles

BPD Slagwerk - Groningen  
7 t/m 21 jaar 5 x op do. of vr. € 35,-

Stichting Positivo | Ritmo di Mundu - Oosterpoort  
8 t/m 20 jaar 3 x op di. € 5,-

### Ervaar muzikaal Afrika

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

### Harmonie, Fanfare en Brassband

Gruno's Postharmonie - Oosterparkwijk  
12 t/m 80 jaar 8 x op ma. **Gratis**  
Muziekvereniging Volharding Ten Boer  
8 t/m 12 jaar 6 x op ma. **Gratis**

### Kiddy Orchestra

Muziekhuis050 - Binnenstad-Zuid  
4 t/m 8 jaar 1 x op di. **Gratis**

### Kinderkoor

Groninger Kinder en Jeugdkoor - Grunobuurt  
8 t/m 12 jaar 3 x op di. € 5,-

### Koor

Gemengd koor De Zingerij - Lewenborg  
18 t/m 100 jaar 1 x op ma. **Gratis**  
Groninger Kinder en Jeugdkoor - Rivierenbuurt  
13 t/m 18 jaar 3 x op vr. € 5,-  
Kooranje - Oranjebuurt  
18 t/m 80 jaar 1 x op wo. **Gratis**

