

Hogeland Beweegt

Aanbod periode 2022 (lente/zomer)



BASKETBAL

Basketbalvereniging Bedum Blues - Bedum

Start: 02-03

8 t/m 11 jaar

4 x op wo. **Gratis**

BOOTCAMP

RaitdaipRunners - Sauwerd

Start: 05-04

18 t/m 100 jaar

2 x op di. **Gratis**

Sportbedrijf Het Verschil - Winsum

Start: 07-03 of 09-03

6 t/m 80 jaar

5 x op ma. of wo. € 20,-

BRAZILIAN JIU JITSU

Katsu Kai / Dojo Katsu - Winsum

Start: 01-03

12 t/m 100 jaar

8 x op di. **Gratis**



DANS

Dansschool Marijke - Bedum

Start: 01-03, 02-03, 03-03, 04-03 of 05-03

3 t/m 5, 5 t/m 7, 5 t/m 10, 15 t/m 25, 15 t/m 99 of 16 t/m 99 jaar

3 x op di., wo., do., vr. of za. € 5,-

FITNESS

Sportbedrijf Het Verschil - Winsum

Start: 07-03, 17-03 of 25-03

6 t/m 80 jaar

1 x op ma., do. of vr. € 5,-

Sportcentrum De Oude Fabriek - Uithuizermeeden

Start: 07-03, 06-04 of 05-05

15 t/m 110 jaar

3 x op ma., wo. of do. € 5,-

Circuit training

Sportbedrijf Het Verschil - Winsum

Start: 06-03

14 t/m 80 jaar

5 x op zo. € 20,-

FREERUNNING

Turning Winsum - Winsum

Start: 02-03 8 t/m 20 jaar

8 x op wo. € 5,-

GYMNASTIEK

Iedereen Vitaal Groningen - Leens of Kloosterburen

Start: 14-03 65 t/m 85 jaar

2 x op ma. **Gratis**

Turning Winsum - Winsum

Start: 28-02, 02-03, 03-03 of 05-03

1 t/m 100 jaar

5 x op ma., wo., do. of za. € 5,-



HARDLOPEN

Artemis Winsum - Winsum

Start: 28-02, 28-03, 02-05, 30-05 of 04-07

16 t/m 80 jaar

8 x of 4 x op ma. **Gratis**

RaitdaipRunners - Sauwerd

Start: 03-03 18 t/m 100 jaar

2 x op do. **Gratis**

HOCKEY

Hockeyclub Bedum - Bedum

Start: 02-03, 03-03, 20-04 of 21-04

6 t/m 9, 10 t/m 13 of 14 t/m 17 jaar

3 x op wo. of do. **Gratis**

Hockeyclub Winsum - Winsum

Start: 02-03, 16-03, 30-03, 13-04, 11-05 of 01-06

6 t/m 13 jaar 4 x op wo. **Gratis**

JUDO

Judovereniging Bushido Winsum

Start: 10-03 4 t/m 99 jaar

4 x op do. **Gratis**

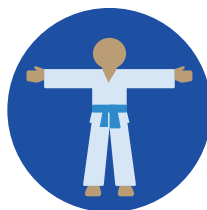
KARATE

Katsu Kai / Dojo Katsu - Winsum

Start: 28-02 of 02-03

4 t/m 6, 7 t/m 10, 7 t/m 12 of 12 t/m 100 jaar

8 x op ma. of wo. **Gratis**



lente/zomer
2022

www.hogelandbeweegt.nl

Hogeland
Beweegt

KICKBOKSEN

Katsu Kai / Dojo Katsu - Winsum
Start: 01-03 12 t/m 100 jaar
8 x op di. **Gratis**

Sportcentrum De Oude Fabriek -
Uithuizermeeden
Start: 09-03, 06-04 of 04-05
12 t/m 16 of 18 t/m 50 jaar
3 x op wo. **Gratis**



KORFBAL

Korfbalvereniging DWA/Argo - Winsum
Start: 28-02, 01-03, 03-03, 05-03, 04-04,
07-04 of 09-04 4 t/m 13 jaar
5 x, 4 x of 6 x op ma., di., do. of za. **Gratis**

MULTI SKILLZ

Sportbedrijf Het Verschil - Winsum
Start: 06-03 6 t/m 80 jaar
5 x op zo. € 20,-

NORDIC WALKING

Nordic Walking de Marne - Leens of
Uithuizen
Start: 04-04 of 05-04 12 t/m 77 jaar
6 x op ma. of di. € 80,-

SQUASH

Sportcentrum De Oude Fabriek -
Uithuizermeeden
Start: 09-03 15 t/m 65 jaar
3 x op wo. € 10,-

TAFELTENNIS

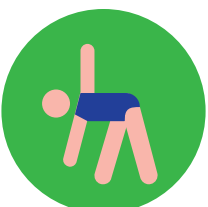
TTV Aktief Winsum - Winsum
Start: 03-03 of 05-05 8 t/m 108 jaar
4 x op do. **Gratis**

TENNIS

LTC Bedum - Bedum
Start: 04-04 of 06-04
8 t/m 17 of 18 t/m 80 jaar
1 x op ma. of wo. € 30,-

TURNEN

Turning Winsum - Winsum
Start: 28-02 of 04-03
6 t/m 8, 7 t/m 10, 9 t/m 11 of 12 t/m 30 jaar
8 x op ma. of vr. € 5,-



VOETBAL

SV Bedum Walking Voetbal - Bedum
Start: 16-03 of 17-03
45 t/m 80 of 60 t/m 80 jaar
4 x op wo. of do. **Gratis**
Sportbedrijf Het Verschil - Winsum of
Zoutkamp
Start: 04-03 of 06-03 6 t/m 14 jaar
5 x op vr. of zo. € 20,-

VOLLEYBAL

Turning Winsum - Winsum
Start: 02-03
25 t/m 85 jaar (alleen meisjes)
8 x op wo. € 7,50

WANDELEN

Sportbedrijf Het Verschil - Winsum
Start: 09-03 6 t/m 80 jaar
3 x op wo. € 20,-

YOGA

Katsu Kai / Dojo Katsu - Winsum
Start: 04-03 12 t/m 100 jaar
8 x op vr. **Gratis**



ZWEMMEN

Zwemvereniging Aqua Bedum - Bedum
Start: 03-03, 06-04, 07-04, 12-05, 01-06
of 02-06
6 t/m 12 jaar 3 x op do. of wo. **Gratis**

Zwemtechniek- en conditietraining

Zwemvereniging Aqua Bedum - Bedum
Start: 06-04, 07-04, 12-05, 01-06 of 02-06
6 t/m 65, 12 t/m 18, 12 t/m 65 of
18 t/m 55 jaar 3 x op wo. of do. **Gratis**

Zwemvaardigheid

Zwemvereniging Aqua Bedum - Bedum
Start: 05-03, 02-04, 14-05 of 04-06
6 t/m 18 jaar 3 x op za. **Gratis**

Reddingszwemmen

Zwemvereniging Aqua Bedum - Bedum
Start: 02-03 of 11-05 6 t/m 18 jaar
3 x op wo. **Gratis**

Trimzwemmen

Zwemvereniging Aqua Bedum - Bedum
Start: 02-03, 06-04, 11-05 of 01-06
45 t/m 118 jaar 3 x op wo. **Gratis**



Bewegteam
Het Hogeland

Colofon
Hogeland Beweegt
www.hogelandbeweegt.nl

Organisatie

Bewegteam Het Hogeland
info@hogelandbeweegt.nl

Opdrachtgever

Gemeente Het Hogeland

aavormgeving
www.aavormgeving.nl

Huis voor de Sport
Groningen

Jongerenwerk
Barkema & De Haan

Spelregels

Hogeland Beweegt

Deelname

Alle inwoners van de gemeente Het Hogeland kunnen meedoen. Per cursus kan de leeftijdsindeling verschillen. Kijk op de website voor de volledige cursusinformatie.

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. De cursusgegevens kunnen soms nog veranderen, de actuele cursusgegevens staan op www.hogelandbeweegt.nl

Aanmelden

Je kan je uitsluitend opgeven via www.hogelandbeweegt.nl. De laatste dag om je aan te melden is **16 februari 2022**.

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. 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 bij 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

Hogeland Beweegt wordt georganiseerd door Huis voor de Sport Groningen en Jongerenwerk Barkema & De Haan in samenwerking met verenigingen en sportaanbieders uit de gemeente Het Hogeland.