



FriskVern
Skjærgårdshallen

LANGESUND

AKTIVITETENE ER FOR ALLE - HØST/VINTER 2020

AKTIVITETER I SKJÆRGÅRDSHALLEN OG UTE

Bli med på fine aktiviteter som er for alle i alle aldere. Timene har instruktører og det er gratis.

Tidsrom f.o.m. mandag 24. august t.o.m. torsdag 17. desember.
Stengt i uke 41

COVID-19

VIKTIG OM PÅMELDINGER

Det vil være påmelding til time **1-2-3-4** da vi kjører begrenset antall personer. Deltakere kan melde seg opp på de timene som ønskes, i rangert rekkefølge.

Blir det mange påmeldte kan det være at man kun får delta på en time i uka. Tildelt time vil gjelde i hele sesongens tidsrom. Etter påmeldingsfristens utløp vil påmeldte bli kontaktet.

Påmelding til Bamble kommune tlf. 35 96 52 40 innen 10. august.

MANDAGER

- | | | |
|-------------------|--|----------|
| kl. 10.30 – 12.30 | Team Opptur – Ute | |
| Kl. 11.30 – 12.30 | Kondisjon/styrketrening – Flerbrukshall | 1 |
| Kl. 13.00 – 14.00 | Lett styrke/balansetrening – Flerbrukshall | 2 |

TORSDAGER

- | | | |
|-------------------|---------------------------------|----------|
| kl. 09.00 – 10.00 | Styrketrening – Flerbrukshall | 3 |
| kl. 10.30 – 11.30 | Kondisjonstrening – Fotballhall | 4 |
| kl. 10.30 – 11.30 | Stavgang – Fotballhall/ute | |
| kl. 10.30 – 12.00 | Bowls - Flerbrukshall | |

Kafeen er stengt

GJELDENE SMITTEVERNREGLER SKAL TIL ENHVER TID FØLGES I SKJÆRGÅRDSHALLEN:

- Du kan kun møte opp på tildelt time
 - Er du syk kan du ikke møte opp
 - Hendene skal vaskes eller sprites når du kommer og går
 - Det må skiftes fra utesko til innesko i foajeen
 - I alle treningstidene skal det være 2 meter avstand til andre personer, i alle andre areal skal det være 1 meter
 - Garderobene skal kun brukes til skift av klær – dusj er ikke tillatt
 - Ta med minst mulig personlige eiendeler
 - Alt av treningsutstyr du har benyttet skal desinfiseres
-

ANDRE AKTIVITETSGRUPPER

Smittevernregler skal følges

TRIM OG BALANSETRENING

Røde Kors huset – Sundby:

Mandager kl. 11.00-12.00. Oppstart 24/8. Gratis.

KONDISJON OG STYRKETRENING

Stathelle barneskole – gymsal:

«Dametrimmen» tirsdager kl. 19.30-20.30. Oppstart 25/8. Gratis

STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen:

Onsdager kl. 15.45-16.45. Oppstart 26/8

Kr. 30 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag. Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 300 pr. år – alle kan bli medlem.

KONDISJON OG STYRKETRENING

Frisklivssentralen på Frisk Bris:

Tirsdager kl. 16.00-17.00. Oppstart 11/8. Kondisjonstrening ute tilpasset ditt behov.

Torsdager kl. 16.00-17.00. Oppstart 13/8

Lekbasert styrke- og kondisjonstrening. Samlet kr. 500 for halvåret.

LIVSSTILSENDRING

Har du behov for veiledning og oppfølging i forhold til røykeslutt, kostholdsveiledning eller komme i gang med fysisk aktivitet, ta kontakt med Frisklivssentralen Bamble: Tlf: 911 64 780.

Facebook: Frisk Bris/Frisklivssentralen Bamble

PROGRAM FOR TEAM OPPTUR

Mandager kl. 10.30-12.30 // Gratis



© 2015: Tidensmark Brand Image

Turene starter fra hovedinngangen til Skjærgårdshallen hver mandag kl. 10.30 hvis ikke annet er avtalt. Der det er oppgitt oppmøte annet sted starter turen kl. 10.45 fra det angitte oppmøtestedet. I de tilfellene vil det også være transport fra Skjærgårdshallen – oppmøte her vil være 10.30. Turene varer 2 timer fra starttidspunktet (inkludert 45 minutters matpause). Ta med niste og drikke.

AUGUST

Mandag 24/8 // Asvallstranda. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 31/8 // Badeparken ved Langesund Bad. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

SEPTEMBER

Mandag 7/9 // Tangen i Langesund. Start fra parkeringsplassen i Krogshavn kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 14/9 // Dammane i Brevik. Start fra parkeringsplassen ved Dammane kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 21/9 // Jypleviktangen. Start fra parkeringa til Jypleviktangen kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 28/9 // Krabberød mot Grasmyr. Start fra Bamble frivilligsentral, Falkåsveien 8, Stathelle kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

OKTOBER

Mandag 5/10 // Stengt - høstferie

Mandag 12/10 // Kyststien Hydrostranda – Kløvsgård. Start fra parkeringa ved Hydrostranda kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 19/10 // Rognsåsen. Start fra parkeringa til Jypleviktangen kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 26/10 // Bjerkeseth. Start fra Åby (bussholdeplassen der Bjerkesethveien begynner) kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

NOVEMBER

Mandag 2/11 // Essa – Vinjestranda. Start fra Essadumpa kl. 10.45.
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 9/11 // Skipsåsen. Start fra Sparbutikken på Rugtvedt kl. 10.45
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 16/11 // Rogn – Bamble kirke. Start fra parkeringsplassen
Rognstranda kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 23/11 // Eik museum. Start fra parkeringa ved Bunes stadion
kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.



Mandag 30/11 // Furustranda i Langesund. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

DESEMBER

Mandag 7/12 // Fagerliåsen. Start fra Findalkryset (veien mot Høen) kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 14/12 // Rusletur i Langesund. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30





SAMARBEIDSPARTNERE

Bedriftsidrettslaget, Frisklivssentralen, Seniordans, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, Himla Sprek, Bamble Bowlklubb, Bamble frivilligsentral, Herre nærmiljøsentral, Frisk Bris og frivillige lag/organisasjoner.

BAMBLE KOMMUNE

Postadresse: PB 80, 3993 Langesund
Tlf: 35 96 52 40
postmottak@bamble.kommune.no



**Bamble
kommune**

www.bamble.kommune.no