

FriskVern

AKTIVITETENE ER FOR ALLE
VINTER-SOMMER 2023



LANGESUND



AKTIVITETER I SKJÆRGÅRDSHALLEN, BADEPARKEN OG UTE

Bli med på aktiviteter som er for alle i alle aldere. Timene har instruktører og det er gratis, med unntak av vanntreningen som koster kr. 100 per gang.

Tidsrom: f.o.m. mandag 9. januar t.o.m. fredag 16. juni.

Stengt i uke 8 og 14, 10/4, 1/5, 18/5, 19/5 og 29/5.

Mandager

- kl. 10.30-12.30: Team Opptur - Ute
- kl. 12.30-13.30: Lett styrke/balansetrening - Flerbrukshall
- kl. 14.00-15.00: Vanntreningen i Badeparken

TORSDAGER

- kl. 09.00-10.00: Styrketrening - Flerbrukshall
- kl. 10.30-11.30: Kondisjonstrening - Fotballhall
- kl. 10.30-11.30: Stavgang - Fotballhall/ute
- kl. 10.30-12.00: Bowls - Flerbrukshall

FREDAGER

- kl. 09.00-10.00: Vanntreningen i Badeparken



KYSTKAFEEN

Åpen torsdager
kl. 10.00-13.00

STAVGANGKURS

MANDAG 9/1, KL. 14.00-15.00 I
SKJÆRGÅRDSHALLEN.
GRATIS - INGEN PÅMELDING.

ANDRE AKTIVITETSGRUPPER



STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen: Onsdager kl. 15.45–16.45.
Oppstart 11/1. Kr. 40 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag.
Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 400 pr. år.
Alle kan bli medlem.



KONDISJONSTRENING I BAKKE

Barfodkollen – Langesund: Tirsdager kl. 16.00–17.00.
Oppstart 10/1. Gratis.



BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

LIF klubbhus – Langesund:
Onsdager kl. 11.00–12.00. Oppstart 11/1. Gratis.

Herre nærmiljøsentral
«Sterk og stødig» Mandag kl. 10.00–10.45. Oppstart 9/1. Gratis.

Herre klubbhus
Mandag og torsdag kl. 10.00–11.00. Oppstart 9/1. Gratis.



KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvedt barneskole: «Himla sprek» mandager kl. 17.30–18.30.
Oppstart 9/1. Kr. 30 pr. gang.



LIVSSTILSENDERING

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: 90 36 70 07.
Facebook: Frisk Bris/Frisklivssentralen Bamble
www.bamble.kommune.no

PROGRAM FOR TEAM OPPTUR

Mandager kl. 10.30-12.30 // Gratis

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 være transport fra Skjærgårdshallen, oppmøte her vil være 10.30.

Turene varer 2 timer fra starttidspunktet, ta med niste og drikke.



JANUAR

Mandag 9/1: **Krogshavn**

Mandag 16/1: **Gamle Stathelle / Croftholmen**
Start fra Frivilligsentralen på Stathelle (Falkåsveien 8) kl. 10.45

Mandag 23/1: **Sandvika**
Start fra Eik gård kl. 10.45

Mandag 30/1: **Rognstranda – Tangvald Mølle**
Start fra parkeringen på Rognstranda kl. 10.45

FEBRUAR

Mandag 6/2: **Furustranda**

Mandag 13/2: **Asvaldstranda**
Start fra Bunes stadion Stathelle kl. 10.45

Mandag 20/2 – vinterferie, ingen tur

Mandag 27/2 : **Nedre Dammen ved Bamble helsehus**



MARS

Mandag 6/3: **Gjerstad / Hydal**
Start fra Lasses (Eurospar) kl. 10.45

Mandag 13/3: **Krabberødstrand**
Start fra Frivilligsentralen på Stathelle (Falkåsveien 8) kl. 10.45

Mandag 20/3: **Fra Eik museum til Krabberød**
Start fra parkeringen til Eik museum kl. 10.45

Mandag 27/3: **Vassdalåsen**



APRIL

Mandag 3/4 og 10/4 – påske, ingen turer

Mandag 17/4 : **Eik gård**

Mandag 24/4: **Vinjestranda**
Start fra Bamble kirke kl. 10.45

MAI

Mandag 1/5 – offentlig høytidsdag, ingen tur

Mandag 8/5: **Kjerrvika**

Mandag 15/5: **Skinnvika**
Start fra parkeringen til Jypleviktangen kl. 10.45

Mandag 22/5: **Tangen i Langesund**
Start fra parkeringen i Krogshavn kl. 10.45

Mandag 29/5, 2. pinsedag, ingen tur

JUNI

Mandag 5/6: **Stokkevannet vest**
Start fra Tangvald mølle kl. 10.45

Mandag 12/6: **Fellestur Friskvern**
Nærmere informasjon henges opp i Skjærgårdshallen og blir publisert på kommunens nettside.

RIKTIG GOD SOMMER



DESIGN: BJØRKA KREATIVT VERKSTED // FOTO: Shutterstock.com // unsplash.com

**TAKK TIL ALLE FRIVILLIGE, LAG OG
FORENINGER SOM
BIDRAR INN I TILBUDENE.**

BAMBLE KOMMUNE

Postadresse: PB 80, 3993 Langesund

Tlf: 35 96 52 40

postmottak@bamble.kommune.no



**Bamble
kommune**

www.bamble.kommune.no