



FriskVern
Skjærgårdshallen

LANGESUND

AKTIVITETENE ER FOR ALLE - VINTER/VÅR 2020



AKTIVITETER I SKJÆRGÅRDSHALLEN, BADEPARKEN OG UTE

Bli med på fine aktiviteter som er for alle i alle aldere. Timene har instruktører og det er gratis, med unntak av vanntreningen som koster 85 kr per gang.

Tidsrom: f.o.m. mandag 06. januar t.o.m. torsdag 18. juni. Stengt i uke 8 og 15.

MANDAGER

- kl. 10.30-12.30 Team Opptur - Ute
- kl. 11.30-12.30 Kondisjon/styrketrening - Flerbrukshall
- kl. 12.30-14.30 Mandagsaktiviteter 20-50 år - Flerbrukshall
- kl. 13.00-14.00 Vanntrening - Badeparken

TIRSDAGER

- kl. 10.15-11.15 Vanntrening - 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

KYSTKAFFEN

- kl. 10.00-14.00 Kystkaffen er åpen torsdager

Se side 4-6 for programmet til **Team Opptur** og side 7 for **Mandagsaktivitetene**.





ANDRE AKTIVITETSGRUPPER

STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen:

Onsdager kl. 15.45-16.45. Oppstart 8/1
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 7/1
Kondisjonstrening ute tilpasset ditt behov.
Torsdager kl. 16.00-17.00. Oppstart 2/1
Lekbasert styrke- og kondisjonstrening.
Samlet kr. 500 for halvåret.

BALANSETRENING OG TRIM

LIF klubbhus - Langesund:

Tirsdager kl. 11.00-12.00. Oppstart 7/1. Gratis

Bamble frivilligsentral - Stathelle:

Mandager kl. 09.45-10.45. Oppstart 6/1. Gratis

Herre nærmiljøsentral:

Mandag- og torsdager kl. 10.00-10.45. Oppstart
9/1. Gratis

SENIORDANS

Bamble frivilligsentral:

Mandager og torsdager kl. 10.30-13.00.

Oppstart 6/1. Kr. 20 pr. gang.

KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvedt barneskole:

«Himla sprek» mandager kl. 17.30-18.30.

Oppstart 13/1. Kr. 30 pr. gang.

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



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.

JANUAR

Mandag 6/1 // Steinvika. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 13/1 // Krogshavn. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 20/1 // Gamle Stathelle/Croftolmen. Start fra hovedinngangen på Brotorvet kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 27/1 // Sandvika – Start fra Eik gård kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

FEBRUAR

Mandag 3/2 // Rognstranda – Tangvald Mølle. Start fra parkeringen ved Rognstranda kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 10/2 // Furustranda. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 24/2 // Svartorkjer. Start fra Sparbutikken (Lasses) på Rugtvedt kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

MARS

Mandag 2/3 // Nedre Dammen ved Bamble helsehus. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 9/3 // Gjerstad / Hydal. Start fra Lasses (Sparbutikken) kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 16/3 // Krabberødstrand /Cocheplassen. Start fra hovedinngangen på Brotorvet kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 23/3 // Fra Eik museum til Krabberød. Start fra parkeringa til Eik museum kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 30/3 // Vassdalåsen. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 6/4 og 13/4 // Er det ingen tur – påske.

APRIL

Mandag 20/4 // Eik gård. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 27/4 // Vinjestranda. Start fra Bamble kirke kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

MAI

Mandag 4/5 // Kyststien fra Rognstranda mot Hydrostranda. Start fra parkeringa ved Rognstranda kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 11/5 // Kjerrvika. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 18/5 // Skinnvika. Start fra parkeringa til Jypleviktangen kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 25/5 // Tangen i Langesund. Start fra parkeringa i Krogshavn kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

JUNI

Mandag 1/6 // ingen tur – pinse.

Mandag 8/6 // Fjelljordet. Start fra Kiwi Grasmyr kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 15/6 // Felles tur for *Friskvern i Skjærgårdshallen* til Langøya. Nærmere opplysninger vil bli hengt opp i Skjærgårdshallen.



MANDAGSAKTIVITETER

Aldersgruppe: 20 – 50 år

Sted: i Skjærgårdshallen i Langesund

Tid: kl. 12.30 – 14.30. Gratis

Bekledning: gode sko og treningstøy/regntøy

Aktivitetene passer for alle.
Lokale lag/organisasjoner
stiller med instruktører.



Bowls er hver
uke, i tillegg
er det ulike
aktiviteter som:

- Fotball
- Volleyball
- Badminton
- Bordtennis
- Innebandy
- Kanonball
- Turløype



Bamble
kommune



GPS UTLÅN

Ønsker du å prøve ut Geocaching, kan du få låne GPS. Ring for avtale, gratis.

SAMARBEIDSPARTNERE

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

Design: Reklamehuset Wera

BAMBLE KOMMUNE

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



**Bamble
kommune**

www.bamble.kommune.no