

FriskVern
Skjærgårdshallen

LANGESUND



AKTIVITETENE ER FOR ALLE - VINTER/VÅR 2022



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 100 kr. per gang.

Tidsrom: f.o.m. mandag 28. februar t.o.m. torsdag 16. juni.

Stengt i uke 15, 18/4, 17/5, 26/5 og 6/6.

MANDAGER

kl. 10.30-12.30: Team Opptur - Ute

kl. 11.30-12.30: Lett styrke/balansetrening - Flerbrukshall

kl. 13.00-14.00: Vanntrening – Badeparken

TIRSDAGER

kl. 14.00-15.00: 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

KYSTKAFEEN

kl. 10.00-13.00: Kystkafeen er åpen torsdager



ANDRE AKTIVITETSGRUPPER

STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen: Onsdager kl. 15.45-16.45.

Oppstart 2/3. Kr. 40 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag.

Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 400 pr. år.

Alle kan bli medlem.

KONDISJON- OG STYRKETRENING

Frisklivssentralen på Frisk Bris: Tirsdager kl.16.00-17.00.

Kondisjonstrening ute tilpasset ditt behov.

Torsdager kl. 16.00-17.00. Lekbasert styrke og kondisjonstrening.

Samlet kr. 500 for halvåret.

BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

LIF klubbhus - Langesund:

Onsdager kl. 11.00-12.00. Oppstart 2/3. Gratis.

Herre nærmiljøsentral

«Sterk og stødig» Mandag kl. 10.00-10.45. Gratis.

Herre klubbhus

Mandag og torsdag kl. 10.00-11.00. Gratis.

KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvedt barneskole: «Himla sprek» mandager kl. 17.30-18.30.

Oppstart 14/3. 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

SMITTEVERN

Gjeldende regler skal følges i skjærgårdshallen og i andre lokaler:

- Dersom du har luftveissymptomer anbefaler vi sterkt at du ikke møter opp
- Hendene skal vaskes eller sprites når du kommer og går
- Det må skiftes fra utesko til innesko
- Hold avstand til andre
- Alt av treningsutstyr du har benyttet skal desinfiseres
- For øvrig følg overordnede smittevernråd

SMITTEVERNREGLER SOM ER GJELDENDE I BADEPARKEN SKAL FØLGES

PROGRAM FOR TEAM OPPTUR

Mandager kl. 10.30-12.30 // Gratis



Photo: Kenneth 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 kl. 10.30. Turene varer 2 timer fra starttidspunktet, ta med niste og drikke.

SMITTEVERN

Dersom du har luftveissymptomer anbefaler vi sterkt at du ikke møter opp. Hold avstand til andre. For øvrig følg overordnede smittevernråd

FEBRUAR

Mandag 28/2 //

Rognstranda til Hydrostranda. Start fra parkeringa ved Rognstranda kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

MARS

Mandag 7/3 //

Tangen i Langesund – start fra parkeringa i Krogshavn kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 14/3 //

Vassdalåsen. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 21/3 //

Krabberød/Grasmyr. Start fra Bamble frivilligsentral kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 28/3 //

Kjerrvik. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

APRIL

Mandag 4/4 //

Røsskleiva. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandagene 11. april og 18. april // Påske – ingen turer.

Mandag 25/4 //

Gjerset / Skipsåsen. Start fra inngangen til Eurospar Rugtvedt kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

MAI

Mandag 2/5 //

Bamble helsehus på Sundby. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 9/5 //

Naturreservatet Hellås ved Dalen (Norcem). Start fra Brevik jernbanestasjon kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 16/5 //

Den fastboltede benken i Smakkestranda. Start fra Slåttnes stadion kl. 10.30. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 23/5 //

Jypleviktangen. Start fra vestre parkering til Jypleviktangen kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 30/5 //

Krogshavn til Eik gård. Start parkeringa i Krogshavn kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30



JUNI

Mandag 6/6 //

2. pinsedag – ingen tur.





SAMARBEIDSPARTNERE

Bedriftsidrettslaget, Frisklivssentralen, Himla Sprek, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, Bamble Bowlsklubb, 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