

FriskVern
Skjærgårdshallen

LANGESUND



AKTIVITETENE ER FOR ALLE – HØST/VINTER 2022



AKTIVITETER I SKJÆRGÅRDSHALLEN, BADEPARKEN OG UTE

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

Tidsrom: f.o.m. mandag 29. august t.o.m. fredag 16. desember.
Stengt i uke 41.

MANDAGER

kl. 10.30-12.30: Team Opptur - Ute

kl. 12.30-13.30: Lett styrke/balansetrening - Flerbrukshall

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

FREDAGER

kl. 09.00-10.00: Vanntrening

KYSTKAFEEN

kl. 10.00-13.00: Kystkafeen er åpen torsdager



ANDRE AKTIVITETSGRUPPER

STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen: Onsdager kl. 15.45-16.45.

Oppstart 7/9. Kr. 40 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag.

Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 400 pr. år.

Alle kan bli medlem.

KONDISJONSTRENING I BAKKE

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

Oppstart 9/8. Gratis.

BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

LIF klubbhus - Langesund:

Onsdager kl. 11.00-12.00. Oppstart 7/9. Gratis.

Herre nærmiljøsentral

«Sterk og stødig» Mandag kl. 10.00-10.45. Oppstart 1/8. Gratis.

Herre klubbhus

Mandag og torsdag kl. 10.00-11.00. Oppstart 1/8. Gratis.

KONDISJON OG STYRKETRENING

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

Oppstart 29/8. 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 også være transport fra Skjærgårdshallen – oppmøte her vil være kl. 10.30. Turene varer 2 timer fra starttidspunktet, ta med niste og drikke.

AUGUST

Mandag 29/8

Badeparken ved Langesund Bad. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

SEPTEMBER

Mandag 5/9

Tangen i Langesund. Start fra parkeringsplassen i Krogshavn kl. 10.45.
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 12/9

Dammene i Brevik. Start fra parkeringsplassen ved Dammane kl. 10.45.
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 19/9

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

Mandag 26/9

Krabberød mot Grasmyr. Start fra Frivilligsentralen, Falkåsveien 8 på
Stathelle kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

OKTOBER

Mandag 3/10

Kyststien Hydrostranda – Kløvsgård. Start fra parkeringa ved Hydrostranda
kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 10/10

Høstferie – ingen tur

Mandag 17/10

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

Mandag 24/10

Cocheplassen. Start fra inngangen til EuroSpar Rugtvedt kl. 10.45.
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 31/10

Essa – Vinjestranda. Start fra Essadumpa kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

NOVEMBER

Mandag 7/11

Rogn – Bamble kirke. Start fra parkeringsplassen på Rognstranda kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 14/11

Eik museum. Start fra parkeringa ved Bunes stadion kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 21/11

Steinvika i Langesund. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 28/11

Croftholmen. Start fra Frivilligsentralen, Falkåsveien 8 på Stathelle.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30



DESEMBER

Mandag 5/12

Tangvald Mølle. Start fra parkeringa ved Rognstranda kl. 10.45.
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 12/12

Furustranda i Langesund. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.





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