



AKTIVITETENE ER FOR ALLE

HØST/VINTER 2026



FOTO: shutterstock.com



Bamble
kommune

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. 150 per gang. Det er ingen påmelding.

Tidsrom: f.o.m. mandag 31. august t.o.m. fredag 18. desember.
Stengt i uke 41.

MANDAGER

kl. 10.30–12.45: Team Opptur – Ute
kl. 12.30–13.30: Lett styrke/balansetrening – Flerbrukshall

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

Vanntrening i Badeparken

Mandager kl. 14.00–15.00
Fredager kl. 10.00–11.00

Ønsker du vanntrening? Kontakt resepsjonen i Badeparken den dagen du starter og få Tropekortet.



KYSTKAFEEN

Åpen torsdager kl. 10.00–13.00

ANDRE AKTIVITETSGRUPPER



STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen-Langesund: Onsdager kl. 15.45–16.45.
Oppstart 2/9. Kr. 50 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag. Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 500 pr. år. Alle kan bli medlem.



KONDISJONSTRENING I BAKKE

Oppmøte Eik kirkegård.
Tirsdager kl. 16.15–17.15. Oppstart 1/9. Gratis.



BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

LIF klubbhus – Langesund:
Onsdager kl. 11.00–12.00. Oppstart 2/9. Gratis.

Herre nærmiljøsentral:
Mandager og torsdager kl. 10.00–10.45. Oppstart 31/8. Gratis.



KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvædt barneskole:
«Himla sprek»: Mandager kl. 17.30–18.30.
Oppstart 31/8. Kr. 40 pr. gang.



LIVSSTILSENDRING

Har du behov for veiledning og oppfølging i forhold til kosthold, søvn, stressmestring, eller komme i gang med fysisk aktivitet, ta kontakt med
Frisklivssentralen Bamble: Tlf: 90 36 70 07.
Facebook: Frisk Bris/Frisklivssentralen Bamble
www.friskbris.info

PROGRAM FOR TEAM OPPTUR

Mandager kl. 10.30–12.45 // Gratis

Turene starter fra **Krogshavn** 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 **Krogshavn** med oppmøte der kl. 10.30.

Ta med niste og drikke.



AUGUST

Mandag 31/8: **Croft Holmen**
Start fra Stathelle frivilligsentral

SEPTEMBER

Mandag 7/9: **Cocheplassen**
Start fra Spar Rugtvedt

Mandag 14/9: **Sandvika**
Start fra Eik kirkegård

Mandag 21/9: **Heistadtangen**
Start fra Dammane Brevik

Mandag 28/9: **Vinjestranda**
Start fra Essadumpa

OKTOBER

Mandag 12/10: **Grasmyr**
Start fra Stathelle frivilligsentral

Mandag 19/10: **Tangvald**
Start fra Eik gård

Mandag 26/10: **Dammane Sundby**
Start fra Eik gård



NOVEMBER

Mandag 2/11: **Tangen fort**
Start fra Krogshavn

Mandag 9/11: **Krabberødstrand/
Hellebergveien**
Start fra Stathelle frivilligsentral

Mandag 16/11: **Rundtur på Stathelle**
Start fra Stathelle frivilligsentral

Mandag 23/11: **Badeparken**
Start fra Krogshavn

Mandag 30/11: **Steinvika**
Start fra Krogshavn



DESEMBER

Mandag 7/12: **Hydrostranda rundt**
Start fra Hydrostranda

Mandag 14/12: **Bratten/Hydal**
Start fra Krogshavn



RES BJORNA NEGATIV - FOTO Shutterstock.com

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

HAR DU SPØRSMÅL?

Kontakt BAMBLE KOMMUNE
Servicetorget Telefon 35 96 52 40



**Bamble
kommune**

www.bamble.kommune.no