

FriskVern

AKTIVITETENE ER FOR ALLE
HØST/VINTER 2024



LANGESUND



Bamble
kommune

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. 110 per gang.

Tidsrom: f.o.m. mandag 26. august t.o.m. fredag 20. desember.
Stengt uke 41.

Mandager

- kl. 10.30–12.45: Team Opptur – Ute
- kl. 12.30–13.30: Lett styrke/balansetrening – Flerbrukshall
- kl. 14.00–15.00: Vanntrening 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: Vanntrening i Badeparken



KYSTKAFEEN

Åpen torsdager kl. 10.00–12.00

ANDRE AKTIVITETSGRUPPER



STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen: Onsdager kl. 15.45–16.45.
Oppstart 28/8. 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 27/8. Gratis.



BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

LIF klubbhus – Langesund:
Onsdager kl. 11.00–12.00. Oppstart 4/9. Gratis.

Herre nærmiljøsentral
Mandag kl. 10.00–10.45. Oppstart 26/8.
Gratis.

Bamble frivilligsentral
Mandag kl. 10.30–11.30. Oppstart 2/9. Gratis.



KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvedt barneskole: «Himla sprek» mandager kl. 17.30–18.30.
Oppstart 2/9. kr. 40 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.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 26/8: **Dammane ved Bamble helsehus**
Start fra Krogshavn kl. 10.30

SEPTEMBER

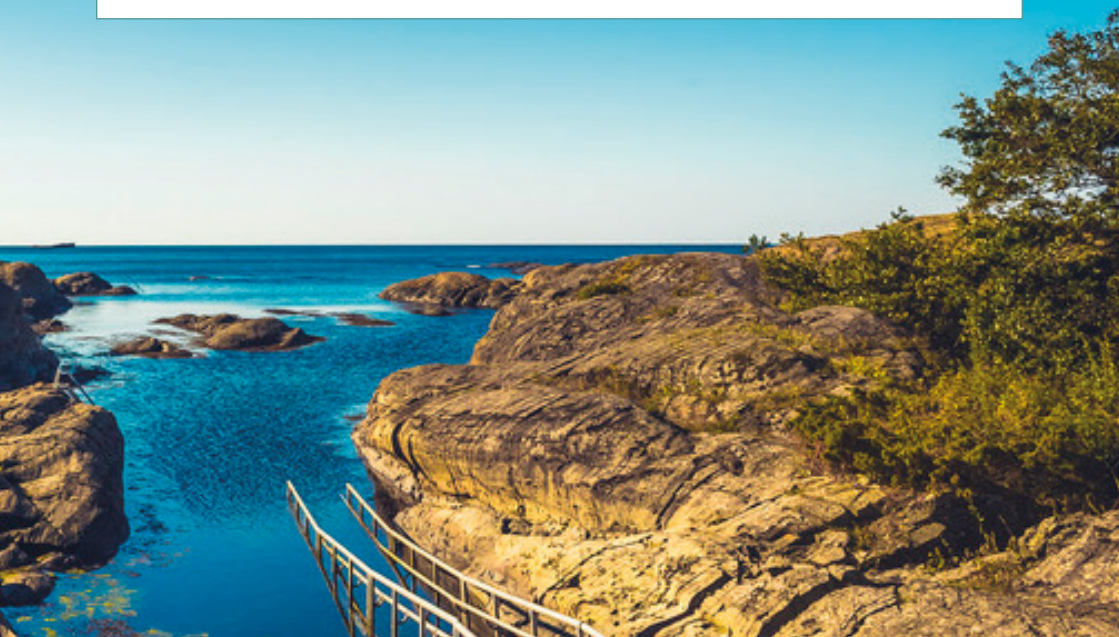
Mandag 2/9: **Skytebanen på Fjelljordet**
Start fra Eik museum kl. 10.45.

Mandag 9/9: **Lysløypa fra Barfodkollen**
Start fra Krogshavn kl. 10.30.

Mandag 16/9: **Asvallstranda**
Start fra Eik museum kl. 10.45.

Mandag 23/9: **Skipsåsen**
Start fra Eurospar Rugtvedt kl. 10.45.

Mandag 30/9: **Skaudammen** (ved Bamble helsehus)
Start fra Krogshavn kl. 10.30.



OKTOBER

Mandag 7/10: **Ingen tur – høstferie**

Mandag 14/10: **Kyststien Hydrostranda – Kløvsgård**
Start fra Hydrostranda kl. 10.45.

Mandag 21/10: **Sandvika**
Start fra nedre Sundby Dammane kl. 10.45.

Mandag 28/10: **Vinjestranda**
Start fra Bamble kirke kl. 10.45.

NOVEMBER

Mandag 4/11: **Omborsnes**
Start fra Eurospar på Rugtvedt kl. 10.45.

Mandag 11/11: **Rognskåsa/Ris**
Start fra Rognstranda kl. 10.45.

Mandag 18/11: **Bunesåsen**
Start fra Bamble frivilligsentral kl. 10.45.

Mandag 25/11: **Tangen fort**
Start fra Krogshavn kl. 10.30

DESEMBER

Mandag 2/12: **Skjærgårdshallen**
Start fra Krogshavn kl. 10.30

Mandag 9/12: **Croftolmen**
Start fra Bamble frivilligsentral kl. 10.45.

Mandag 16/12: **Furustranda i Langesund**
Start fra Krogshavn kl. 10.30





DESIGN | BJØRKA
KREATIVT
VERKSTED
FOTO: Shutterstock.com

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

HAR DU SPØRSMÅL?

Kontakt BAMBLE KOMMUNE
v/folkehelsekoordinator Mob. 91 36 50 35
eller servicetorget Tlf. 35 96 52 40



**Bamble
kommune**

www.bamble.kommune.no