

FriskVern

AKTIVITETENE ER FOR ALLE
VINTER-SOMMER 2025

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. 120 per gang..

Tidsrom: f.o.m. mandag 6. januar t.o.m. fredag 20. juni.
Stengt i uke 8 og uke 16, 21/4, 1/5, 29/5 og 9/6.

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

Treningen følger Badeparkens åpningstider.

Ønsker du vanntrening? Kontakt folkehelsekoordinator mobil 91 36 50 35 og få Tropekortet. Oppstart mandag 6/1.



KYSTKAFEEN

Åpen torsdager kl. 10.00-13.00

ANDRE AKTIVITETSGRUPPER



STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen: Onsdager kl. 15.45–16.45.
Oppstart 8/1. Kr. 40 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag. Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 400 pr. år. Alle kan bli medlem.



KONDISJONSTRENING I BAKKE

Oppmøte i Langesund – Postveien nordlig ende.
Tirsdager kl. 16.15 – 17.15. Oppstart 7/1. Gratis.



BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

LIF klubbhus – Langesund:
Onsdager kl. 11.00–12.00. Oppstart 8/1. Gratis.

Herre nærmiljøsentral
Mandager kl. 10.00–10.45. Oppstart 6/1. Gratis.

Bamble frivilligsentral
Mandager kl. 10.30–11.30. Oppstart 6/1. Gratis.



KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvedt barneskole: «Himla sprek» Mandager kl. 17.30–18.30.
Oppstart 6/1. 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.



JANUAR

Mandag 6/1: **Furustranda**
Start fra Krogshavn kl. 10.30

Mandag 13/1: **Dammene ved Bamble helsehus**
Start fra Eik kirkegård kl. 10.45

Mandag 20/1: **Skjærgårdshallen**
Start fra Krogshavn kl. 10.30

Mandag 27/1: **Croftolmen**
Start fra Bamble frivilligsentral kl. 10.45

FEBRUAR

Mandag 3/2: **Vinjestranda**
Start fra Essadumpa kl. 10.45

Mandag 10/2: **Cocheplassen**
Start fra Eurospar Rugtvedt kl. 10.45

Mandag 17/2: **Vinterferie - ingen tur**

Mandag 24/2: **Tangen fort**
Start fra Krogshavn kl. 10.30



MARS

Mandag 3/3: **Hydal – Salen**

Start fra Krogshavn kl. 10.30

Mandag 10/3: **Rundtur Hydrostranda**

Start fra Hydrostranda kl. 10.45

Mandag 17/3: **Røsskleiva**

Start fra Eik kirkegård kl. 10.45

Mandag 24/3: **Krabberød/Grasmyr**

Start fra Bamble frivilligsentral kl. 10.45

Mandag 31/3: **Sandvika**

Start fra Nedre Dammane kl. 10.45

APRIL

Mandag 7/4: **Rognstranda – Riis**

Start fra Rognstranda kl. 10.45

Mandag 14/4 og 21/4: **Påske – ingen turer**

Mandag 28/4: **Eik – Grasmyr**

Start fra Bamble frivilligsentral 10.45



MAI

Mandag 5/5: **Bunesåsen – Grasmyr**
Start fra Nedre Dammane kl. 10.45

Mandag 12/5: **Asvallstranda**
Start fra Eik museum kl. 10.45

Mandag 19/5: **Heistadtangen**
Start fra Dammane i Brevik kl. 10.45

Mandag 26/5: **Rundtur Stathelle**
Start fra Bamble frivilligsentral KL. 10.45

JUNI

Mandag 2/6: **Skipsåsen**
Start fra Eurospar Rugtvedt kl. 10.45

Mandag 9/6: **Pinse – ingen tur**

Mandag 16/6: **FELLESTUR FOR FRISKVERN TIL STAVERN**
Tidspunkt: kl. 10.00 –14.00. Oppmøte i Krogshavn
Ta med mat og drikke
Trenger du transport så send en melding til mobil 91 36 50 35.





DESIGN: BJØRKA
FOTO: Shutterstock.com

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

HAR DU SPØRSMÅL?

Kontakt BAMBLE KOMMUNE
v/folkehelsekoordinator Mobil 91 36 50 35
eller servicetorget Telefon 35 96 52 40



**Bamble
kommune**

www.bamble.kommune.no