



FriskVern
Skjærgårdshallen

LANGESUND

AKTIVITETENE ER FOR ALLE - VINTER/VÅR 2021

AKTIVITETER I SKJÆRGÅRDSHALLEN OG UTE

Bli med på aktiviteter som er for alle.
Timene har instruktører og det er gratis.

Tidsrom åpent f.o.m. 4. januar og t.o.m. 17. juni.
Stengt f.o.m. 22/2 t.o.m. 25/2, f.o.m. 29/3 t.o.m. 5/4, 13/5, 17/5 og 24/5.

COVID-19

VIKTIG OM PÅMELDINGER

Det vil være påmelding til time **1-2-3-4** da vi kjører begrenset antall personer. Deltakere kan melde seg opp på de timene som ønskes, i rangert rekkefølge. Sesongen vil bli delt i to, og deltakere får tildelt 3 måneders treningsperiode.

Alle interesserte må melde seg på til Bamble kommune
tlf. 35 96 52 40 innen 16. desember.

Etter påmeldingsfristens utløp vil påmeldte bli kontaktet om hvilke time og hvilken periode som er tildelt.

Planlagt oppstart vurderes etter smittevernsbestemmelser.

MANDAGER

kl. 10.30 – 12.30 Team Opptur – Ute

Kl. 11.30 – 12.30 Kondisjon/styrketrening – Flerbrukshall

Kl. 13.00 – 14.00 Lett styrke/balansetrening – Flerbrukshall

1
2

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

3
4

Kafeen er stengt

GJELDENE SMITTEVERNSREGLER SKAL TIL ENHVER TID FØLGES I SKJÆRGÅRDSHALLEN:

- Du kan kun møte opp på tildelt time
 - Er du syk eller i karantene kan du ikke møte opp
 - Hendene skal vaskes eller sprites når du kommer og går
 - Det må skiftes fra utesko til innesko i foajeen
 - I alle treningstidene skal det være 2 meter avstand til andre personer, i alle andre areal skal det være 1 meter
 - Garderober og dusj vil være åpent hvis retningslinjer tillater det
 - Ta med minst mulig personlige eiendeler
 - Alt av treningsutstyr du har benyttet skal desinfiseres
-

ANDRE AKTIVITETSGRUPPER

Smittevernregler skal følges

KONDISJON OG STYRKETRENING

Stathelle barneskole – gymsal:

«Dametrimmen» tirsdager kl. 19.30-20.30. Oppstart 5/1. Gratis

STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen:

Onsdager kl. 15.45-16.45. Oppstart 6/1

Kr. 30 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag. Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 300 pr. år – alle kan bli medlem

KONDISJON OG STYRKETRENING

Frisklivssentralen på Frisk Bris:

Tirsdager kl. 16.00-17.00.

Kondisjonstrening ute tilpasset ditt behov. Oppstart 5/1.

Torsdager kl. 16.00-17.00.

Lekbasert styrke- og kondisjonstrening ute. Oppstart 7/1.

Samlet kr. 500 for halvåret.

LIVSSTILSENDRING

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: 911 64 780.

Facebook: Frisk Bris/Frisklivssentralen Bamble

Nettside: **www.friskbris.info**

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.

Covid-19

Turene gjennomføres så langt det er mulig ut fra de gjeldene smittevernsbestemmelsene. Husk å holde 1 meters avstand under turen og unngå flere enn 2 personer i hver bil. Transporten fra Skjærgårdshallen vil ha begrenset kapasitet under pandemien. Møt ikke opp hvis du føler deg syk eller er i karantene.

JANUAR

Mandag 4/1 // Furustranda. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 11/1 // Asvallstranda. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 18/1 // Krogshavn. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 25/1 // Badeparken ved Langesund bad. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

FEBRUAR

Mandag 1/2 // Kyststien fra Stathelle mot Eik. Start fra parkeringa ved Stathelle kirke kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 8/2 // Gamle Stathelle. Start fra hovedinngangen nede på Brotorvet kl. 10.45. Rast på Croftholmen. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 15/2 // Bamble helsehus til Eik museum. Start fra parkeringa ved Nedre Dammane kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 22/2 // Vinterferie – ingen tur

MARS

Mandag 1/3 // Steinvika. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 8/3 // Bunesåsen på Stathelle. Start fra Kiwi på Grasmyr kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 15/3 // Vassdalåsen. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandag 22/3 // Skinvika. Start fra parkeringsplassen til Jypleviktangen (skiltet fra Tangvallveien) kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

Mandagene 29/3 og 5/4 // Påske – ingen turer.

APRIL

Mandag 12/4 // Rundtur på Tangen. Start fra parkeringa i Steinvika kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 19/4 // Oldtidsveien. Start fra parkeringsplassen ved Bamble kirke kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 26/4 // Fjelljordet (skytebanen). Start fra Grasmyr ved Kiwibutikken kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.



MAI

Mandag 3/5 // Kyststien fra Rognstranda mot Hydrostranda. Start fra parkeringsplassen ved Rognstranda kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl 10.30.

Mandag 10/5 // Rugtvedt til Skipsåsen. Start fra parkeringsplassen ved Eurospar Rugtvedt kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandagene 17/5 og 24/5 // Nasjonaldag og 2. Pinsedag – ingen turer.

Mandag 31/5 // Sandvika. Start fra Eik gård kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

JUNI

Mandag 7/6 // Barfodkollen - Røsskleiva. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

Mandag 14/6 // Fellestur Friskvern kl. 10.00 – 14.00. Nærmere detaljer seinere, informasjon i Skjærgårdshallen.





SAMARBEIDSPARTNERE

Bedriftsidrettslaget, Frisklivssentralen, Seniordans, Landsforeningen for hjerte- og lungesyke, Himla Sprek, Bamble Bowlsklubb, Bamble frivilligsentral, Herre nærmiljøsentral, Frisk Bris og frivillige lag/organisasjoner.

Design: Reklamehuset Wera

BAMBLE KOMMUNE

Postadresse: PB 80, 3993 Langesund
Tlf: 35 96 52 40
postmottak@bamble.kommune.no



**Bamble
kommune**

www.bamble.kommune.no