



Bamble  
kommune

FriskVern  
Skjærgårdshallen

# FRISKVERN i Skjærgårdshallen

*Langesund*



Aktiviteter for alle  
høst/vinter 2019



# Aktiviteter



## Aktiviteter i Skjærgårdshallen og Badeparken

Aktivitetsoversikt f.o.m. mandag 26. august t.o.m. torsdag 19. desember. Stengt i uke 41 – åpent for Mandagsaktiviteter og Team Opptur. Alle timer har instruktør.

Aktivitetene er gratis unntatt vanntreningen som koster kr. 85 per gang.

Se side 4-5 for programmet til Team Opptur og side 6-7 for Mandagsaktivitetene.

### Mandager

kl. 10.30-12.30	Team Opptur - <b>Ute</b>
kl. 11.30-12.30	Kondisjon/styrketrening - <b>Flerbrukshall</b>
kl. 12.30-14.30	Mandagsaktiviteter 20-50 år - <b>Flerbrukshall</b>
kl. 13.00-14.00	Vanntrening - <b>Badeparken</b>

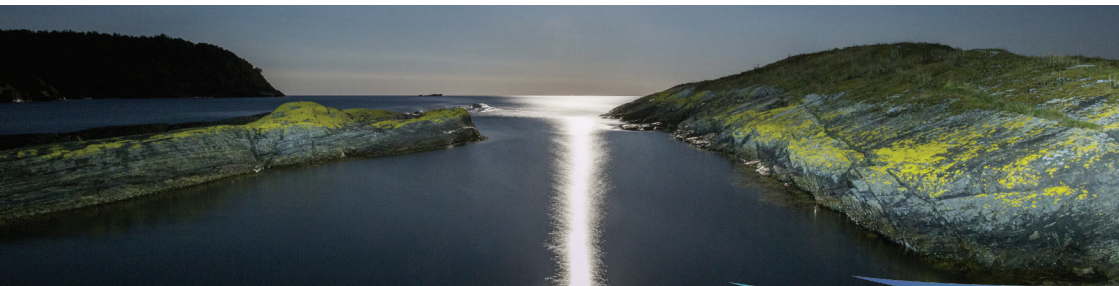
### Tirsdager

kl. 10.15-11.15	Vanntrening - <b>Badeparken</b>
-----------------	---------------------------------

### Torsdager

kl. 09.00-10.00	Styrketrening - <b>Flerbrukshall</b>
kl. 10.30-11.30	Kondisjonstrening - <b>Fotballhall</b>
kl. 10.30-11.30	Stavgang - <b>Fotballhall/ute</b>
kl. 10.30-12.00	Bowls - <b>Flerbrukshall</b>

kl. 10.00-14.00	Kystkafeen er åpen mandag og torsdag
-----------------	--------------------------------------



# Aktiviteter

## STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen:

- onsdager kl. 15.45-16.45. Oppstart 28/8.

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 13/8

- torsdager kl. 16.00-17.00

Lekbasert styrke- og kondisjonstrening. Oppstart 15/8

Samlet kr. 500 for halvåret.

## BALANSETRENING OG TRIM

LIF klubbhus – Langesund:

tirsdager kl. 10.30-11.30. Oppstart 3/9. Gratis

Bamble frivilligsentral:

mandager kl. 09.45-11.00. Oppstart 26/8. Gratis

Herre nærmiljøsentral:

mandag- og torsdager kl. 10.00-10.45. Oppstart 12/8. Gratis

## SENIORDANS

Bamble frivilligsentral:

- mandager og torsdager kl. 10.30 – 13.00.

Oppstart 2/9. Kr. 20 pr. gang.

## KONDISJON OG STYRKETRENING

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

Oppstart 26/8. Kr. 30 pr. gang.

## 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





# Program Team Opptur



## **Mandager kl. 10.30 – 12.30**

Gratis

Turene starter fra hovedinggangen 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 (inkludert 30 minutters matpause). Ta med niste og drikke.

### **AUGUST**

#### **Mandag 26/8**

Kjerrvik om Nedre Dammane/Nustad.  
Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

### **SEPTEMBER**

#### **Mandag 2/9**

Grasmyr – Eik. Start fra parkeringa Kiwi/ Europris kl. 10.45.  
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

#### **Mandag 9/9**

Lysløypa Dammane (ved Bamble helsehus) til Asvald. Start fra parkeringa ved Nedre dam kl. 10.45.  
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

#### **Mandag 16/9**

Vinjestranda. Start/ parkering ved det gamle bygdehuset på Åby kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

#### **Mandag 23/9**

Asvald – Bunes (Stathelle skole). Start fra parkeringsplassen ved Asvaldstranda kl. 10.45.  
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

#### **Mandag 30/9**

Kyststien Dalen (Norcem) - Heistad. Start fra parkeringsplassen til Dammane i Brevik kl. 10.45.  
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

### **OKTOBER**

#### **Mandag 7/10**

Fagerheim - Røsskleiva. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

**Mandag 14/10**

Kyststien fra Ivarsand mot Stangodden. Start fra parkeringen ved Ivarsand kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

**Mandag 21/10**

Sandvika. Start fra parkeringa ved Dammane (nedre) kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

**Mandag 28/10**

Kyststien Hydrostranda – Kløvsgård. Start fra parkeringa ved Hydrostranda kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

**NOVEMBER****Mandag 4/11**

Roverud – Findal. Start fra parkeringsplassen ved inngangen til Eurospar Rugtvedt kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

**Mandag 11/11**

Kjær / Dal. Start der veien til Glittum tar av fra E18 like før Vissestad kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

**Mandag 18/11**

Langesund Bad. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

**Mandag 25/11**

Rognskåsa - Rogn. Start fra parkeringsplassen ved Bamble kirke kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

**DESEMBER****Mandag 2/12**

Rusletur til Brevik. Start fra Brotorvet (nedre inngang) kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

**Mandag 9/12**

Eik – Sundbykåsa. Start fra parkeringsplassen til Eik gård kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

**Mandag 16/12**

Krogshavn – Fagerheim. Start fra parkeringsplassen i Krogshavn kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.





# Mandagsaktiviteter



**Aldersgruppe:** 20 – 50 år

**Sted:** i Skjærgårdshallen hvis ikke annet er merket

**Tid:** kl. 12.30 – 14.30

**Bekledning:** gode sko og treningstøy/regntøy

Aktivitetene passer for alle.

Lokale lag/organisasjoner stiller med instruktører

Gratis

## **AUGUST**

**Mandag 26/8**

Bowls og innebandy

## **SEPTEMBER**

**Mandag 2/9**

Langesundsfjorden kystlag/Kysten ung

PS! Møt opp i Kystlagets lokaler i Langesund

**Mandag 9/9**

Langesundsfjorden kystlag/Kysten ung

PS! Møt opp i Kystlagets lokaler i Langesund

**Mandag 16/9**

BasisBall RAW 45 og Basisball Center Core 45

**Mandag 23/9**

Førstehjelpskurs/HLR

**Mandag 30/9**

Sirkeltrening/bootcamp/Tabata

## **OKTOBER**

**Mandag 7/10**

Bowls og innebandy

**Mandag 14/10**

Kanonball og volleyball

**Mandag 21/10**

Geocaching

**Mandag 28/10**

Kanonball og volleyball

## **NOVEMBER**

**Mandag 4/11**

Bowls og bordtennis

**Mandag 11/11**

Bowls og innebandy

**Mandag 18/11**

Geocaching

**Mandag 25/11**

Bowls og fotball

## **DESEMBER**

**Mandag 2/12**

Førstehjelpskurs/HLR

**Mandag 9/12**

Bowls og innebandy

**Mandag 16/12**

Bowls turnering

### Informasjon

**Langesundsfjorden kystlag/Kysten ung** etablerer en ungdomsgruppe hvor tradisjonell kystkultur som sjø, fiske, ro/seile/styre/være mannskap i båt, og reparere/vedlikeholde båter-motorer-hus etc. er sentrale aktiviteter. Noen av disse aktivitetene vil foregå på land og i båt de to oppførte mandagene.

**Førstehjelpskurs/HLR** med fokus på hjerte -og lungeredning og bruk av hjertestarter.

**Bowls** kan best sammenlignes med curling og boccia, spilles med kuler.

**BasisBall RAW 45, Basisball Center Core 45 og Sirkeltrening/bootcamp/Tabata** er funksjonelle enkle øvelser som til sammen gir styrke-kondisjon-mobilitet og balanse. Det er lekent, gir teamopplevelse og tilrettelegges/veiledes av instruktør.

**Geocaching** er en aktivitet hvor man finner cacher (poster) ved hjelp av GPS.





**Bamble  
kommune**

**FriskVern**  
Skjærgårdshallen



### **GPS utlån**

Ønsker du å prøve ut Geocaching, kan du få låne GPS. Ring for avtale, gratis.

### **Samarbeidspartnere**

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

### **Bamble kommune**

Postadresse: PB 80, 3993 Langesund  
Tlf: 35 96 52 40

[postmottak@bamble.kommune.no](mailto:postmottak@bamble.kommune.no)  
[www.bamble.kommune.no](http://www.bamble.kommune.no)

