

# FriskVern

**AKTIVITETENE ER FOR ALLE**  
HØST-VINTER 2023

**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. 100 per gang.

Tidsrom: f.o.m. mandag 28. august t.o.m. fredag 15. desember  
Stengt i 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 (inntil videre) - Flerbrukshall

## FREDAGER

- kl. 09.00-10.00: Vanntrening i Badeparken



## KYSTKAFEEN

Åpen torsdager kl. 10.00-13.00

# ANDRE AKTIVITETSGRUPPER



## STYRKE OG BALANSETRENING

*Skjærgårdshallen:* Onsdager kl. 15.45–16.45.  
Oppstart 30/8. 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 29/8. Gratis.



## BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

*LIF klubbhus – Langesund:*  
Onsdager kl. 11.00–12.00. Oppstart 6/9. Gratis.

*Herre nærmiljøsentral*  
«Sterk og stødig» Mandag kl. 10.00–10.45. Oppstart 28/8.  
Gratis.

*Bamble frivilligsentral*  
Mandag kl. 10.00–11.00. Oppstart 28/8. Gratis.



## KONDISJON OG STYRKETRENING

*Rugtvedt barneskole:* «Himla sprek» mandager kl. 17.30–18.30.  
Oppstart 28/8. Kr. 30 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.bamble.kommune.no](http://www.bamble.kommune.no)

# 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.

Turene varer 2 timer fra starttidspunktet, ta med niste og drikke.



# AUGUST

Mandag 28/8: **Tangen, Langesund**

# SEPTEMBER

Mandag 4/9: **Krabberødområdet**  
Start fra Bamble Frivilligsentral Stathelle kl. 10.45.

Mandag 11/9: **Barfodkollen og lysløypa**

Mandag 18/9: **Rugtvedt til Skipsåsen.**  
Start fra Eurospar Rugtvedt kl. 10.45.

Mandag 25/9: **Eik museum.**

# OKTOBER

Mandag 2/10: **Kyststien Dalen (Norcem) mot Heistad**  
Start fra parkeringen til Dammane i Brevik kl. 10. 45.

Mandag 9/10: **Kyststien fra Ivarsand mot Stangodden**  
Start fra parkeringen ved Ivarsand kl. 10.45.

Mandag 16/10: **Omborsnes**  
Start fra Eurospar Rugtvedt kl. 10.45.

Mandag 23/10: **Sandvika**  
Start fra parkeringen ved nedre Dammane Sundby kl. 10.45.

Mandag 30/10: **Kyststien Hydrostranda – Kløvsgård**  
Start fra parkeringen ved Hydrostranda kl. 10.45.



# NOVEMBER

Mandag 6/11: [Barfod/Fagerheim](#)

Mandag 13/11: [Rognskåsa/Ris](#)

Start fra parkeringen ved Bamble kirke kl. 10.45.

Mandag 20/11: [Bunesåsen](#)

Start fra Bamble Frivilligsentral Stathelle kl. 10.45.

Mandag 27/11: [Furustranda i Langesund](#)



# DESEMBER

Mandag 4/12: **Asvaldstranda**

Start fra parkeringen ved nedre Dammane Sundby kl. 10.45.

Mandag 11/12: **Steinvika i Langesund**







OSEI 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](http://www.bamble.kommune.no)