



AKTIVITETENE ER FOR ALLE
HØST/VINTER 2025



FOTO: Shutterstock.com



**Bamble
kommune**

LANGESUND: 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 25. august t.o.m. fredag 19. desember.
Stengt i uke 41.

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

Ønsker du vanntrening? Kontakt resepsjonen i Badeparken den dagen du starter og få Tropekortet. Oppstart 25/8.



KYSTKAFEEN

Åpen torsdager kl. 10.00–13.00

ANDRE AKTIVITETSGRUPPER



STYRKE OG BALANSETRENING

Skjærgårdshallen-Langesund: Onsdager kl. 15.45–16.45.
Oppstart 27/8. Kr. 40 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag. Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 400 pr. år. Alle kan bli medlem.



KONDISJONSTRENING I BAKKE

Oppmøte i Langesund – Postveien nordlig ende.
Tirsdager kl. 16.15–17.15. Oppstart 26/8. Gratis.



BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

LIF klubbhus – Langesund:
Onsdager kl. 11.00–12.00. Oppstart 10/9. Gratis.

Herre nærmiljøsentral:
Mandager kl. 10.00–10.45. Oppstart 25/8. Gratis.

Bamble frivilligsentral-Stathelle:
Mandager kl. 10.30–11.30. Oppstart 1/9. Gratis.



KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvedt barneskole:
«Himla sprek»: Mandager kl. 17.30–18.30.
Oppstart 1/9. Kr. 40 pr. gang.



LIVSSTILSENDERING

Har du behov for veiledning og oppfølging i forhold til kosthold, søvn, stressmestring, 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 25/8: **Rognstranda**
Start fra Rognstranda kl. 10.45

SEPTEMBER

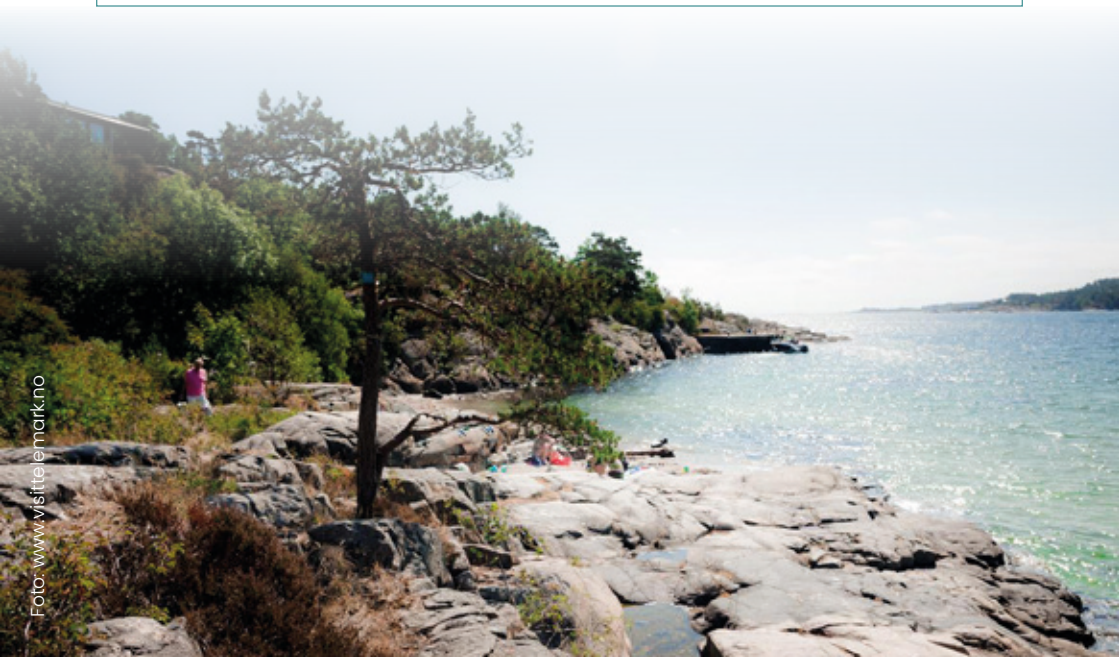
Mandag 1/9: **Heistadtangen**
Start fra Dammane Brevik kl. 10.45

Mandag 8/9: **Hydrostranda**
Start fra Hydrostranda kl. 10.45

Mandag 15/9: **Bunesåsen – Grasmyr**
Start fra Nedre Dammane kl. 10.45

Mandag 22/9: **Cocheplassen**
Start fra Spar Rugtvedt kl. 10.45

Mandag 29/9: **Eik – Grasmyr**
Start fra Bamble frivilligsentral kl. 10.45



OKTOBER

Mandag 13/10: **Røsskleiva**

Start fra Eik gård kl. 10.45

Mandag 20/10: **Vinjestranda**

Start fra Essa-dumpa kl. 10.45

Mandag 27/10: **Asvallstranda**

Start fra Eik gård kl. 10.45

NOVEMBER

Mandag 3/11: **Croftolmen**

Start fra Bamble frivilligsentral kl. 10.45

Mandag 10/11: **Dammen Sundby**

Start fra Eik gård kl. 10.45

Mandag 17/11: **Bratten Hydal**

Start fra Krogshavn kl. 10.30

Mandag 24/11: **Krabberød – Grasmyr**

Start fra Bamble frivilligsentral kl. 10.45



DESEMBER

Mandag 1/12: **Skjærgårdshallen**
Start fra Krogshavn kl. 10.30

Mandag 8/12: **Furustranda**
Start fra Krogshavn kl. 10.30

Mandag 15/12: **Rundtur Stathelle**
Start fra Bamble frivilligsentral kl. 10.45





DESIGN | BJØRKA KREATIVT
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