

**FriskVern**  
Skjærgårdshallen

**LANGESUND**



**AKTIVITETENE ER FOR ALLE – HØST/VINTER 2022**



# AKTIVITETER I SKJÆRGÅRDSHALLEN, BADEPARKEN OG UTE

Bli med på aktiviteter som er for alle i alle aldre.  
Timene har instruktører og det er gratis, med unntak av vanntreningen  
som koster kr. 100 per gang.

Tidsrom: f.o.m. mandag 29. august t.o.m. fredag 16. desember.  
Stengt i uke 41.

## MANDAGER

kl. 10.30-12.30: Team Opptur - Ute

kl. 12.30-13.30: Lett styrke/balansetrening - Flerbrukshall

kl. 14.00-15.00: Vanntrening – 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 – Flerbrukshall

## FREDAGER

kl. 09.00-10.00: Vanntrening

## KYSTKAFEEN

kl. 10.00-13.00: Kystkafeen er åpen torsdager



# ANDRE AKTIVITETSGRUPPER

## STYRKE OG BALANSETRENING

*Skjærgårdshallen:* Onsdager kl. 15.45-16.45.

Oppstart 7/9. Kr. 40 pr. gang eller medlemskap i Bamble bedriftsidrettslag.

Medlemskapet i bedriftsidrettslaget koster kr. 400 pr. år.

Alle kan bli medlem.

---

## KONDISJONSTRENING I BAKKE

*Frisklivssentralen på Frisk Bris:* Tirsdager kl. 16.00-17.00.

Oppstart 9/8. Gratis.

---

## BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

*LIF klubbhus - Langesund:*

Onsdager kl. 11.00-12.00. Oppstart 7/9. Gratis.

*Herre nærmiljøsentral*

«Sterk og stødig» Mandag kl. 10.00-10.45. Oppstart 1/8. Gratis.

*Herre klubbhus*

Mandag og torsdag kl. 10.00-11.00. Oppstart 1/8. Gratis.

---

## KONDISJON OG STYRKETRENING

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

Oppstart 29/8. 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: 90 36 70 07. Facebook: Frisk Bris/Frisklivssentralen Bamble

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

# PROGRAM FOR TEAM OPPTUR

*Mandager kl. 10.30-12.30 // Gratis*



***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.

## AUGUST

---

### Mandag 29/8

Badeparken ved Langesund Bad. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

## SEPTEMBER

---

### Mandag 5/9

Tangen i Langesund. Start fra parkeringsplassen i Krogshavn kl. 10.45.  
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

### Mandag 12/9

Dammene i Brevik. Start fra parkeringsplassen ved Dammane kl. 10.45.  
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

### Mandag 19/9

Jypleviktangen. Start fra vestre parkering til Jypleviktangen kl. 10.45.  
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

### Mandag 26/9

Krabberød mot Grasmyr. Start fra Frivilligsentralen, Falkåsveien 8 på  
Stathelle kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

## OKTOBER

---

### Mandag 3/10

Kyststien Hydrostranda – Kløvsgård. Start fra parkeringa ved Hydrostranda  
kl. 10.45. Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

### Mandag 10/10

Høstferie – ingen tur

### Mandag 17/10

Rognsåsen. Start fra vestre parkering til Jypleviktangen kl. 10.45.  
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

### Mandag 24/10

Cocheplassen. Start fra inngangen til EuroSpar Rugtvedt kl. 10.45.  
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

### **Mandag 31/10**

Essa – Vinjestranda. Start fra Essadumpa kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

## **NOVEMBER**

---

### **Mandag 7/11**

Rogn – Bamble kirke. Start fra parkeringsplassen på Rognstranda kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

### **Mandag 14/11**

Eik museum. Start fra parkeringa ved Bunes stadion kl. 10.45.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

### **Mandag 21/11**

Steinvika i Langesund. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30

### **Mandag 28/11**

Croftolmen. Start fra Frivilligsentralen, Falkåsveien 8 på Stathelle.

Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30



# DESEMBER

---

## Mandag 5/12

Tangvald Mølle. Start fra parkeringa ved Rognstranda kl. 10.45.  
Transport fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.

## Mandag 12/12

Furustranda i Langesund. Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.30.





## **SAMARBEIDSPARTNERE**

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

## **BAMBLE KOMMUNE**

Postadresse: PB 80, 3993 Langesund  
Tlf: 35 96 52 40  
[postmottak@bamble.kommune.no](mailto:postmottak@bamble.kommune.no)



**Bamble  
kommune**

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