

FriskVern

AKTIVITETENE ER FOR ALLE
VINTER-SOMMER 2024

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. 110 per gang.

Tidsrom: f.o.m. mandag 8. januar t.o.m. fredag 21. juni.

Stengt uke 8 og 13, 1/4, 1/5, 9/5, 17/5, 20/5 og 30/5.

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 - 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 17/1. 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 9/1. Gratis.



BALANSETRENING, STYRKE OG TRIM

LIF klubbhus – Langesund:
Onsdager kl. 11.00–12.00. Oppstart 10/1. Gratis.

Herre nærmiljøsentral
«Sterk og stødig» Mandag kl. 10.00–10.45. Oppstart 8/1.
Gratis.

Bamble frivilligsentral
Mandag kl. 10.30–11.30. Oppstart 8/1. Gratis.



KONDISJON OG STYRKETRENING

Rugtvedt barneskole: «Himla sprek» mandager kl. 17.30–18.30.
Oppstart 8/1. 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.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.

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



JANUAR

Mandag 8/1: **Furustranda.**
Start fra Krogshavn kl. 10.30.

Mandag 15/1: **Kyststien fra Eik museum mot Stathelle.**
Start fra parkeringen ved Eik museum kl. 10.45.

Mandag 22/1: **Dammene ved Bamble helsehus.**
Start fra Krogshavn kl. 10.30.

Mandag 29/1: **Sandvika.**
Start fra parkeringa ved Eik museum kl. 10.45.

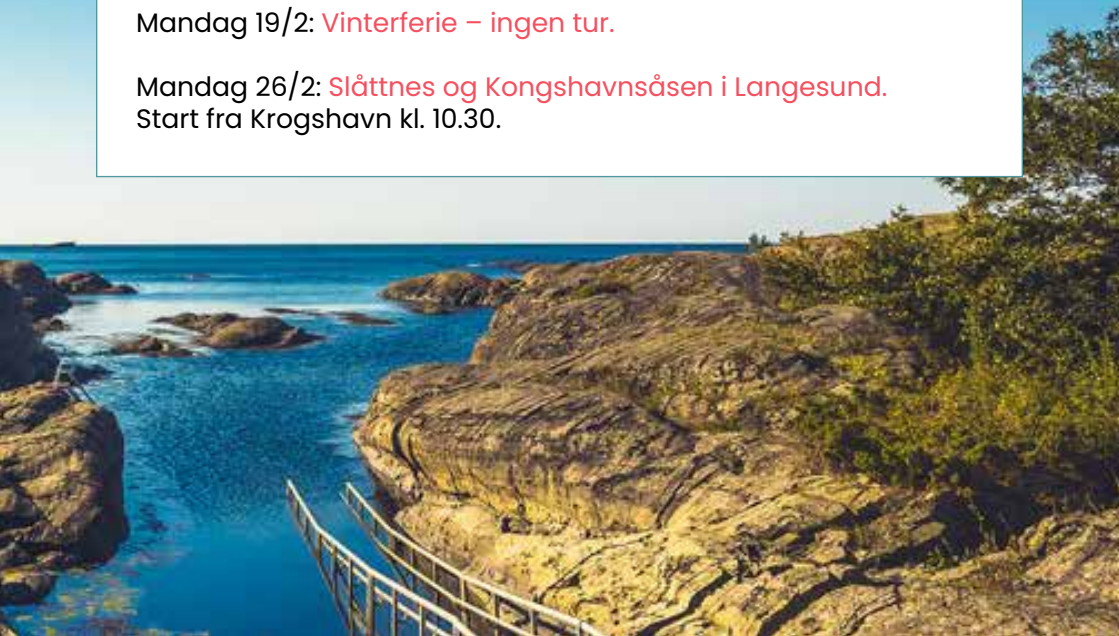
FEBRUAR

Mandag 5/2: **Rusletur til Vaterland i Langesund.**
Start fra Krogshavn kl.10.30.

Mandag 12/2: **Dammene ved Bamble helsehus.**
Start fra parkeringa ved Eik museum kl. 10.45.

Mandag 19/2: **Vinterferie – ingen tur.**

Mandag 26/2: **Slåttnes og Kongshavnsåsen i Langesund.**
Start fra Krogshavn kl. 10.30.



MARS

Mandag 4/3: **Steinvika i Langesund.**

Start fra Krogshavn kl. 10.30.

Mandag 11/3: **Asvaldstranda.**

Start fra parkeringa ved Eik museum kl. 10.45.

Mandag 18/3: **Tangen i Langesund.**

Start fra Krogshavn kl. 10.30.

Mandagene 25/3 og 1/4: **Påske – ingen turer.**

APRIL

Mandag 8/4: **Fjelljordet.**

Start fra parkeringsplassen ved Eik museum kl. 10.45.

Mandag 15/4: **Croftolmen.**

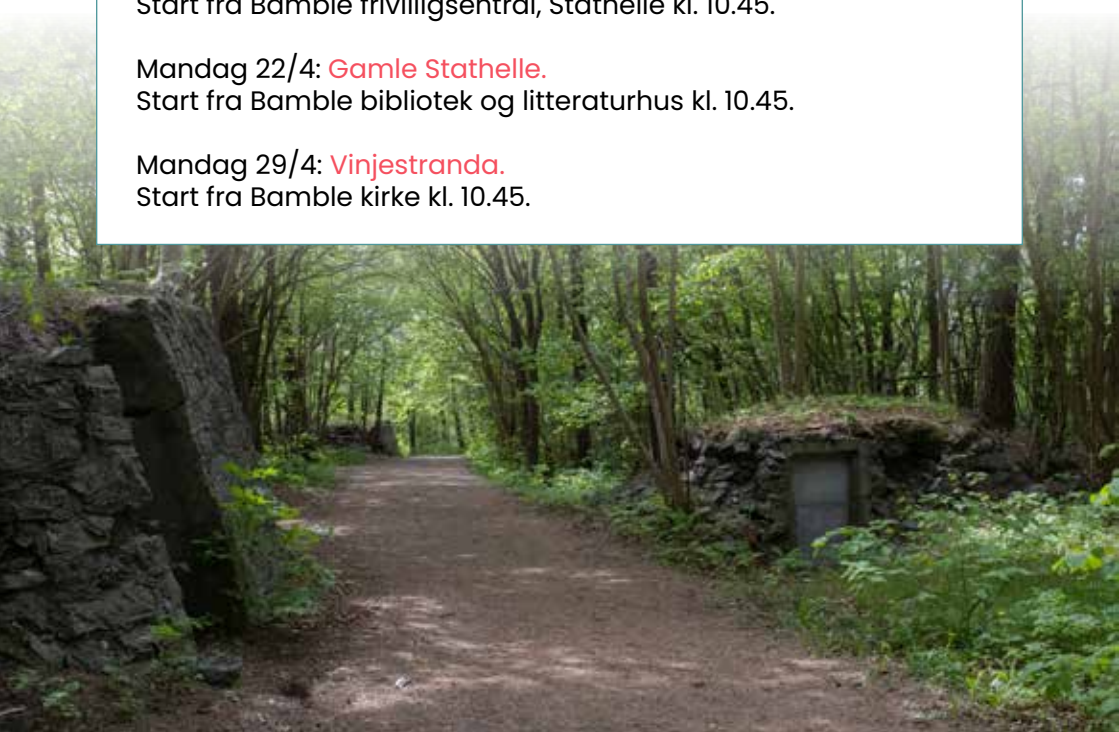
Start fra Bamble frivilligsentral, Stathelle kl. 10.45.

Mandag 22/4: **Gamle Stathelle.**

Start fra Bamble bibliotek og litteraturhus kl. 10.45.

Mandag 29/4: **Vinjestranda.**

Start fra Bamble kirke kl. 10.45.



MAI

Mandag 6/5: **Kyststien fra Rognstranda mot Hydrostranda.**
Start fra parkeringsplassen ved Rognstranda kl. 10.45.

Mandag 13/5: **Rugtvedt – Skipsåsen.**
Start fra parkeringsplassen ved EuroSpar Rugtvedt kl. 10.45.

Mandag 20/5: **2. pinsedag – ingen tur.**

Mandag 27/5: **Kjerrvik.**
Start fra Furustranda kl. 10.45.

JUNI

Mandag 3/6: **Barfodkollen og lysløypa.**
Start fra Skjærgårdshallen kl. 10.45.

Mandag 10/6: **Grasmyr – Krabberød.**
Start fra Bamble frivilligsentral kl. 10.45.

Mandag 17/6: **Fellestur for Friskvern.**
Blir publisert senere med oppslag i Skjærgårdshallen,
Bamble frivilligsentral og rådhuset.





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 Mob. 91 36 50 35
eller servicetorget Tlf. 35 96 52 40



**Bamble
kommune**

www.bamble.kommune.no