

ARNESSIO.COM

Jaga Kebugaran Tubuh Warga Binaan Rutan Purbalingga Dengan Senam Aerobik

Ari Setiawan - PURBALINGGA.ARNESSIO.COM

Dec 2, 2023 - 17:55



Jaga Kebugaran Tubuh Warga Binaan Rutan Purbalingga Dengan Senam Aerobik



Kesehatan merupakan faktor penting dalam mendukung proses pembinaan di Rutan dan Lapas, sebab dengan tubuh dan jiwa sehat warga binaan bisa mengikuti proses pembinaan dengan baik. Hal ini yang mendasari Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Purbalingga Kanwil Kemenkumham Jawa Tengah menyelenggarakan olah raga senam pagi aerobik bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dan Pegawai Rutan Purbalingga, Sabtu (02/12).

Sejatinya senam pagi dilaksanakan setiap hari bagi WBP, sesuai dengan jadwal yang ditentukan dan berkesinambungan. Hal ini sebagai upaya pembinaan kepribadian bagi WBP yang bertujuan menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani yang berdampak pada daya tahan tubuh.

Kepala Rutan Purbalingga melalui Kepala Subseksi Pelayanan Tahanan, Doni Kristianto mengungkapkan bahwa kegiatan senam ini sangat bermanfaat bagi WBP Rutan Purbalingga.

"Senam aerobik dilaksanakan rutin setiap hari sabtu, selain itu pada hari Senin sampai Jumat warga binaan juga melaksanakan SKJ. Saya berharap dengan adanya kegiatan ini dapat meningkatkan imunitas dan memberikan manfaat bagi kesehatan dan kebugaran fisik WBP.

Sekitar 200 WBP mulai memenuhi lapangan tenis Rutan Purbalingga guna mengikuti kegiatan senam aerobik bersama pukul 08.00 WIB.

Selain WBP, Petugas Rutan Purbalingga turut berpartisipasi mengikuti kegiatan senam. Untuk memeriahkan kegiatan tersebut, pihak rutan mendatangkan instruktur senam dari luar.