

ARNESSIO.COM

Rutin Hadirkan Instrktur Senam, Rutan Purbalingga Gelar Senam Aerobik

Ari Setiawan - PURBALINGGA.ARNESSIO.COM

Dec 3, 2023 - 09:50



Rutin Hadirkan Instrktur Senam, Rutan Purbalingga Gelar Senam Aerobik



Rutinitas senam pagi bagi seluruh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) Rutan Purbalingga memang rutin diadakan hampir setiap hari, namun yang menjadi berbeda adalah pada setiap hari Sabtu seluruh WBP dikumpulkan di lapangan tenis untuk giat senam bersama, seperti pada Sabtu (02/12) pagi ini.

Kesehatan merupakan salah satu hal yang penting dalam kehidupan. Untuk menjaga kesehatan diperlukan upaya-upaya pencegahan karena sumber penyakit selalu ada di sekitar, termasuk di lingkungan rutan.

Bersama instruktur senam dari luar, sebanyak 200 orang WBP Rutan Purbalingga mengikuti senam aerobik dengan alunan musik yang membuat seluruh badan ikut bergerak.

Selain WBP, petugas Rutan yang mengawasi jalannya kegiatan senam pun ikut serta mengikuti senam. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk menjaga kebugaran badan agar badan tetap fit dan tidak mudah sakit.

Menurut salah satu WBP, senam ini dapat melepas penat dan lebih mempererat hubungan satu sama lain. "Selain gerak tubuh agar sehat, bisa guyonan dengan teman-teman yang mengikuti senam," ungkap WBP yang tak mau disebut namanya ini.

Walaupun dilakukan hampir setiap hari, namun WBP tidak kehilangan antusiasme dalam mengikuti kegiatan senam. Mereka dengan semangat bersorak riuh rendah jika ada gerakan-gerakan "asoy" seperti memutar badan, menggoyangkan pinggul dan lain sebagainya.

Senam pagi di Rutan Purbalingga akan terus dilaksanakan dengan memberikan variasi pada setiap kegiatan agar tidak monoton dan membuat bosan warga

binaan.