

## Persit KCK Ranting 23 Wonosari Tingkatkan Kebugaran Melalui Senam Aerobik

Budiyanta - [KLATEN.XPRESS.CO.ID](http://KLATEN.XPRESS.CO.ID)

Sep 5, 2023 - 12:41



*Persit KCK Ranting 23 Wonosari Tingkatkan Kebugaran Melalui Senam Aerobik*

KLATEN - Ny. Luis Timur Riyanto Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari beserta Ibu-ibu Persit KCK Ranting 23 Wonosari Cabang XLIV [Kodim 0723/Klaten](http://Kodim0723/Klaten) melaksanakan Senam Aerobik di Halaman Koramil 22 Wonosari Klaten, (5/9/2023)

Senam Aerobik yang dipimpin oleh instruktur diawali dengan peregangan guna untuk melenturkan otot-otot sehingga dapat terhindar dari cedera.

Ny. Luis Timur Riyanto selaku Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari usai melaksanakan senam menyampaikan bahwa senam bersama ini bertujuan untuk

menumbuhkan semangat pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi seluruh anggota persit.

“Melalui senam bersama ini, anggota Persit senantiasa sehat dan bugar, Jika sudah bugar dan sehat, otomatis dirinya akan selalu siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer,” ucap Ny. Luis Timur Riyanto.

Ny. Luis Timur Riyanto menambahkan bahwa Senam Aerobik bersama ini sebagai sarana komunikasi dan silaturahmi bagi sesama ibu-ibu Persit itu sendiri, guna saling mengenal lebih dekat serta dapat mempererat persatuan dan kesatuan dan memperkuat ikatan batin sehingga akan terjalin suatu hubungan yang akrab dan harmonis. (Red)