

XPRESS

Persit KCK Ranting Wonosari Senam Aerobik bersama Anggota Koramil Wonosari Klaten

Agung widodo - KLATEN.XPRESS.CO.ID

Nov 6, 2024 - 08:04



Persit KCK Ranting Wonosari Senam Aerobik bersama Anggota Koramil Wonosari Klaten

Klaten – Ketua Persit Kartika Chandra Kirana (KCK) Ranting 23 Wonosari, Ny. Luis Timur Riyanto bersama Ibu-ibu anggota Persit KCK Ranting 23 Wonosari Cabang XLIV Kodim 0723/Klaten dan anggota Koramil melaksanakan kegiatan senam aerobik di halaman Koramil 22 Wonosari, Klaten. Selasa (5/11/2024)

Kegiatan ini merupakan bagian dari upaya untuk menjaga kebugaran tubuh serta menumbuhkan semangat hidup sehat di kalangan anggota Persit dan Anggota Koramil 22 Wonosari

Senam aerobik yang dipimpin oleh seorang instruktur profesional ini diawali dengan peregangan tubuh untuk melenturkan otot-otot. Tujuan peregangan adalah agar para peserta senam dapat menghindari cedera dan mempersiapkan tubuh dengan baik sebelum memulai sesi senam yang lebih intens.

Usai melaksanakan senam bersama, Ny. Luis Timur Riyanto menyampaikan bahwa kegiatan senam aerobik ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh serta menjadi ajang silaturahmi antara seluruh anggota Persit KCK Ranting 23 Wonosari.

“Dengan tubuh yang sehat dan bugar, kita akan lebih siap mendampingi suami dalam menjalankan tugas-tugas mereka sebagai anggota militer,” ujar Ny. Luis.

Ia menambahkan, bahwa kegiatan seperti ini sangat penting untuk menjaga kekompakan dan solidaritas di antara para anggota Persit.

“Selain sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran fisik, senam aerobik ini juga menjadi wadah bagi ibu-ibu Persit untuk mempererat tali silaturahmi dan memperkuat rasa kebersamaan,” tambahnya.

Kegiatan ini mendapat sambutan positif dari para anggota, yang merasa senang bisa berkumpul bersama sambil berolahraga. Melalui kegiatan rutin seperti senam aerobik, Persit KCK Ranting 23 Wonosari berharap bisa terus menjaga semangat hidup sehat serta mendukung tugas dan peran suami sebagai anggota militer dengan kondisi tubuh yang prima. (Red)