

Tingkatkan Imunitas Tubuh, Persit KCK Ranting 23 Wonosari Senam Aerobik

Budiyanta - KLATEN.JENDELAINDONESIA.COM

Nov 8, 2023 - 14:11



Tingkatkan Imunitas Tubuh, Persit KCK Ranting 23 Wonosari Senam Aerobik

KLATEN - Ny. Luis Timur Riyanto Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari beserta Anggota Persit KCK Ranting 23 Wonosari Kodim 0723/Klaten melaksanakan Senam Aerobik di Halaman Koramil 22 Wonosari Klaten,

(8/11/2023)

Kegiatan senam sendiri diawali dengan peregangan untuk melenturkan otot-otot guna menghindari cedera, dilanjutkan dengan senam bersama yang dipimpin oleh instruktur Senam.

Pada kesempatan tersebut Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari Menyampaikan bahwa kegiatan senam dan jalan santai ini bertujuan untuk menerapkan pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi seluruh anggota persit KCK Ranting 23 Wonosari.

“Saat Senam aerobik, kita menggerakkan hampir seluruh bagian tubuh, dengan itu terjadi peningkatan laju pernafasan dan denyut jantung sehingga oksigen akan dialirkan secara lancar lewat pembuluh darah ke seluruh tubuh sehingga badan menjadi sehat,” ungkap Ny. Luis Timur Riyanto

Ny. Luis Timur Riyanto menambahkan bahwa kegiatan senam bersama ini supaya anggota Persit senantiasa sehat dan bugar.

“Jika sudah bugar dan sehat ibu Persit senantiasa siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer,” pungkas Ny. Luis Timur Riyanto. (Red)