

## Terapkan Pola Hidup Sehat, Kepala Rutan Purbalingga Bluri Wijaksono Wajibkan Warga Binaan Olahraga

Ari Setiawan - [PURBALINGGA.POSTMEDIA.ID](mailto:PURBALINGGA.POSTMEDIA.ID)

Dec 12, 2023 - 11:16



*Warga Binaan Rutan Purbalingga Antusias Ikuti Senam Pagi*

Purbalingga - Dikenal sebagai kota Perwira, Purbalingga selalu mengutamakan kesehatan warganya, Rutan Purbalingga menggelar kegiatan Senam Aerobik Pagi rutin Bersama Petugas dan Warga Binaan di Lapangan Olahraga Rutan

Purbalingga.(Selasa,12/12).

Seluruh Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) tampak antusias dan bersemangat dalam mengikuti rangkaian gerakan senam yang dipandu oleh instruktur dengan alunan musik yang membuat suasana tampak meriah. Rona wajah bahagia muncul pada WBP yang mengikuti gerakan disertai sinar matahari pagi yang bagus bagi tubuh.

Kegiatan senam aerobik bersama di Rutan Purbalingga ini berhasil menciptakan atmosfer yang positif, penuh kegembiraan dan mengurangi tensi serta rutinitas harian yang biasanya dihadapi oleh para Warga Binaan. Selain memberikan manfaat fisik, kegiatan ini juga berperan dalam meningkatkan rasa kebersamaan dan memupuk semangat untuk tetap berkegiatan positif di dalam Rutan.

Menurut Kepala Rutan Purbalingga Bluri Wijaksono menyampaikan bahwa senam pagi merupakan suatu aktifitas fisik yang perlu diadakan untuk menjaga kebugaran jasmani para Warga Binaan Rutan Purbalingga.

“Gerakan-gerakan senam pagi bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar. Oleh karena itu senam menjadi agenda rutin di Rutan Purbalingga yang dilakukan setiap hari”, Ujar Bluri.

Rutan Purbalingga bekerja sama dengan Instruktur senam profesional guna mendapatkan gerakan senam yang baik dan menambah semangat Warga Binaan.

"Kami berkerja sama dengan Instruktur Profesional guna mendapatkan gerakan senam yang baik dan benar serta menambah semangat Warga Binaan dalam mengikuti kegiatan senam ini". tambahnya.