

# BIG ISSUE

## Jaga Bugar Dan Sehat, Persit KCK Ranting 20 Koramil 19 Trucuk Adakan Senam Bersama

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

Nov 4, 2022 - 12:12



Klaten - Untuk menjaga kesehatan agar badan tetap sehat dan bugar, Ibu-Ibu Persit Kartika Chandra Kirana (KCK) Ranting 20 Koramil 19 Trucuk Kodim 0723/Klaten melaksanakan senam sehat di halaman Koramil 19 Trucuk. (04/11/2022)

Kegiatan senam yang diikuti oleh seluruh anggota Persit KCK Ranting 20 Koramil 19 Trucuk, selain untuk menjaga kesehatan agar badan tetap sehat dan bugar, juga untuk menjalin silaturahmi sesama anggota Persit KCK Ranting 20 Koramil 19 Trucuk.

Ny. Sukur istri dari Bati Tuud Koramil 19 Trucuk dalam kesempatan tersebut menyampaikan bahwa melalui kegiatan senam kebugaran, diharapkan dapat memupuk rasa kebersamaan dan kekeluargaan diantara sesama anggota Persit.

“Senam kebugaran merupakan serangkaian gerak yang dipadukan dengan irama musik yang telah dipilih dengan durasi tertentu,” ungkap Ny. Sukur.

“Kegiatan tersebut bertujuan untuk meningkatkan efisiensi pemasukan oksigen di dalam jaringan tubuh, jika dilakukan dengan benar dan teratur sehingga didapatkannya sirkulasi pada organ tubuh memperbaiki kerja jantung dan paru-paru,” pungkasnya.

Ny Sukur menambahkan, dengan gerakan senam yang dibawakan instruktur yang berpengalaman, senam tersebut akan membuat terbinanya kebugaran dan kesehatan para Ibu-Ibu Persit sehingga akan selalu siap dalam melaksanakan setiap kegiatan. (Red)