

# Jaga Kesehatan, Persit Ranting 23 Koramil Wonosari Olahraga Senam Aerobik

**Budyanta - [KLATEN.INDONESIASATU.ID](http://KLATEN.INDONESIASATU.ID)**

Jul 13, 2022 - 15:40



*Klaten – Persatuan Istri Tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana Ranting 23 Wonosari Kodim 0723 Klaten melaksanakan senam pagi bersama bertempat di Halaman Koramil 22 Wonosari Klaten, (13/7/2022)*

Klaten – Persatuan Istri Tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana Ranting 23 Wonosari Kodim 0723 Klaten melaksanakan senam pagi bersama bertempat di Halaman Koramil 22 Wonosari Klaten, (13/7/2022)

Kegiatan senam diawali dengan peregangan untuk melenturkan otot-otot guna menghindari cedera, dilanjutkan dengan senam bersama yang dipimpin oleh instruktur, diikuti oleh Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari Luis Timur Riyanto dan seluruh anggota Persit ranting 23 Wonosari Klaten.

Pada kesempatan tersebut Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari Ny. Luis Timur Riyanto menuturkan bahwa kegiatan senam bersama ini juga bertujuan untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi seluruh anggota persit.

“Dengan kegiatan senam dapat meningkatkan imun dalam tubuh sehingga terhindar dari segala Penyakit,” ucap Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari

Lanjut ucapnya, Perubahan-perubahan metabolisme ini akan memberikan dampak positif yang bermanfaat untuk tubuh. Sama seperti olahraga lainnya, senam membantu membakar kalori dan lemak dan tentunya badan menjadi segar dan sehat. (Red)