

# Polakan Hidup Sehat, Persit Koramil Wonosari Lakukan Senam Bersama

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

Dec 12, 2023 - 11:49



*Polakan Hidup Sehat, Persit Koramil Wonosari Lakukan Senam Bersama*

KLATEN - Ny. Luis Timur Riyanto Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari beserta Ibu-ibu Persit KCK Ranting 23 Wonosari Cabang XLIV [Kodim 0723/Klaten](http://Kodim0723/Klaten) melaksanakan Senam Aerobik di Halaman Koramil 22 Wonosari Klaten. (12/12/2023)

Senam Aerobik yang dipimpin oleh instruktur diawali dengan peregangan guna untuk melenturkan otot-otot sehingga dapat terhindar dari cedera.

Saat ditemui usai melaksanakan senam, Ny. Luis Timur Riyanto menyampaikan bahwa senam bersama ini bertujuan untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi seluruh anggota persit.

“Melalui senam bersama ini, anggota Persit senantiasa sehat dan bugar, Jika sudah bugar dan sehat, otomatis dirinya akan selalu siap mendampingi suami dalam pelaksanaan tugas sebagai anggota militer,” ucap Ny. Luis Timur Riyanto.

“Senam Aerobik bersama ini juga sebagai sarana komunikasi dan silaturahmi bagi sesama ibu-ibu Persit itu sendiri, saling mengenal lebih dekat serta dapat mempererat persatuan dan kesatuan dan memperkuat ikatan batin sehingga akan terjalin suatu hubungan yang akrab dan harmonis,” tambahnya.

Dengan kegiatan senam yang digelarnya, Ny. Luis Timur Riyanto berharap aktivitas senam ini yang dilakukan Ibu-ibu Persit KCK Ranting 23 Wonosari Cabang XLIV dapat menghasilkan kebugaran dan kesehatan badan untuk meningkatkan imunitas tubuh sehingga badan menjadi sehat dan segar. (Red)