

# Warga Binaan Rutan Kudus Semangat Ikuti Senam Pagi

David Fernanda Putra - [KUDUS.UPDATES.CO.ID](http://KUDUS.UPDATES.CO.ID)

Jun 7, 2023 - 19:26



KUDUS - Warga Binaan Pemasyarakatan Rutan Kudus melaksanakan kegiatan olahraga, senam sehat dilakukan untuk menghindarkan WBP dari resiko gangguan kesehatan, karena dengan senam dipagi hari membuat WBP melakukan banyak gerak bahkan sampai banyak mengeluarkan keringat, kita harus mengoptimalkan imun tubuh yang kita miliki, salah satunya dengan cara berolahraga, Rabu (07/06).

Maka dari itu kegiatan senam sehat seperti ini rutin dilaksanakan setiap harinya yang bertempat di Selasar blok hunian diikuti oleh Para Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP), Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk lain dari pembinaan terhadap WBP, dalam rangka menjaga kesegaran dan kebugaran jasmani dari Warga Binaan itu sendiri. Selain itu juga, Senam Sehat juga dapat sebagai sarana rekreasi penghilang stress yang ampuh bagi mereka.

Selanjutnya usai senam sehat mereka diwajibkan melakukan bersih-bersih kamar hunian dan lingkungan sekitar agar hidup bersih dan sehat.

Diharapkan dengan giat senam sehat ini selalu dilaksanakan setiap hari Rabu dan Sabtu, tentunya dengan harapan untuk menjaga kesehatan para Warga Binaan serta secara tidak langsung dapat menghilangkan stress, meningkatkan mood, sehingga nantinya para WBP tidak mudah terserang penyakit.

"Selain untuk meningkatkan imun, kegiatan senam sehat di pagi hari seperti ini juga untuk menjaga kekompakan WBP agar merasa senasib sepenanggungan sehingga dapat mempererat rasa persaudaraan mereka," ungkap Abdul Aziiz Kasubsi Pelayanan Tahanan yang mendampingi kegiatan.