

# AWDI

## Jaga Kesehatan, Anggota Koramil Wonosari Bersama Persit KCK Ranting 23 Lakukan Senam Aerobik

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

Aug 3, 2023 - 12:59



*Jaga Kesehatan, Anggota Koramil Wonosari Bersama Persit KCK Ranting 23 Lakukan Senam Aerobik*

KLATEN - Anggota Koramil 22 Wonosari Kodim 0723 Klaten bersama Persit Kartika Chandra Kirana Ranting 23 Wonosari Kodim 0723 Klaten melaksanakan senam Aerobik bersama bertempat di Halaman Koramil 22 Wonosari Klaten, (3/8/2023)

Senam aerobik atau aerobik adalah senam dengan rangkaian gerakan yang terpola maupun tidak terpola disertai dengan irama musik yang memiliki

ketentuan ritmis, kesinambungan, dan durasi tertentu. Gerakan senam aerobik dapat memicu keringat yang dapat menyehatkan tubuh.

Kegiatan senam yang diikuti oleh Anggota Koramil 22 Wonosari bersama seluruh anggota Persit ranting 23 Wonosari Klaten dimulai dengan peregangan untuk melenturkan otot-otot guna menghindari cedera, dilanjutkan dengan senam bersama yang dipimpin oleh instruktur.

Turut hadir dalam kegiatan tersebut, Kapten Inf Luis Timur Riyanto Danramil 22 Wonosari, Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari Ny. Luis Riyanto, Anggota Koramil 22 Wonosari.

Pada Kesempatan tersebut Kapten Inf Luis Timur Riyanto Danramil 22 Wonosari menyampaikan bahwa kegiatan senam bersama ini juga bertujuan untuk menumbuhkan semangat pola hidup sehat, menjaga kebugaran tubuh, serta sebagai ajang silaturahmi antara anggota Koramil 22 Wonosari Bersama Ibu ibu Persit KCK Ranting 23 Wonosari.

“Dengan kegiatan senam dapat meningkatkan imun dalam tubuh sehingga terhindar dari segala penyakit, mengingat cuaca sekarang sudah memasuki musim kemarau, diharapkan seluruh anggota tetap menjaga kebugaran dan kesehatan keluarga,” Pungkas Danramil 22 Wonosari. (Red)