

NEWSPAPER

Badan Sehat Dapat Door Prize Lagi. Senam Sehat Bersama Persit KCK Cabang L Dim 0831 Surabaya Timur

Arif Rido - SURABAYA.NEWSPAPER.CO.ID

Mar 5, 2024 - 20:39





SURABAYA - Kebugaran dan kesehatan menjadi fokus utama dalam senam sehat bersama yang diselenggarakan oleh Persatuan Istri Tentara (Persit) Kartika Chandra Kirana (KCK) Cabang L Dim 0831 Surabaya Timur. Kegiatan ini dipimpin oleh Ibu Trinil Donata, Ketua Persit KCK Cabang L Dim 0831 Surabaya Timur, di Taman Flora, jalan Ngagel Jaya Selatan, Kel. Barata Jaya, Kec. Gubeng. Selasa (05/03/24)



Sebagai langkah awal, peregangan otot-otot dilakukan sebelum memulai senam, sebagai upaya untuk melenturkan tubuh dan mencegah cedera. Instruktur kemudian memimpin senam bersama, dengan tujuan utama untuk meningkatkan semangat pola hidup sehat dan menjaga kebugaran tubuh.



Ibu Trinil Donata dalam penjelasannya, menyampaikan bahwa selain menjaga kondisi fisik, senam bersama juga melibatkan hampir seluruh bagian tubuh. Senam ini melatih otot-otot besar, meningkatkan laju pernafasan, dan denyut jantung, sehingga memastikan oksigen dapat dialirkan secara lancar ke seluruh

tubuh melalui pembuluh darah.



Kemeriahan senam sehat semakin bertambah dengan adanya pembagian door prize kepada ibu Persit dan keluarga. Door Prize tersebut diserahkan langsung oleh Ibu Ketua Persit Cabang L Dim 0831 Surabaya Timur, Ibu Trinil Donata, didampingi oleh Dandim Letkol Inf Didin Nasruddin Darsono S. Sos. M. Han kepada peserta yang beruntung. Hal ini menjadi momen puncak kebahagiaan bagi peserta yang telah berkomitmen menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui senam sehat bersama.