

## Jaga Kesehatan, Persit Koramil Wonosari Gelar Senam Aerobik

Agung widodo - [KLATEN.WARTAWAN.ORG](http://KLATEN.WARTAWAN.ORG)

Nov 5, 2025 - 12:28

Image not found or type unknown



Klaten – Dalam rangka menjaga kebugaran dan menumbuhkan semangat hidup sehat, Persit Kartika Chandra Kirana (KCK) Ranting 23 Wonosari Cabang XLIV Kodim 0723/Klaten melaksanakan kegiatan senam aerobik di halaman Koramil 22/Wonosari, Rabu (5/11/2025).

Kegiatan tersebut dipimpin langsung oleh Ny. Purwanto, Ketua Persit KCK Ranting 23 Wonosari, dan diikuti oleh seluruh anggota Persit dengan penuh semangat dan antusiasme.

Senam aerobik dimulai dengan sesi pemanasan dan peregangan yang dipandu oleh instruktur profesional. Hal ini bertujuan untuk melenturkan otot, mencegah cedera, serta mempersiapkan tubuh sebelum memasuki gerakan inti yang lebih intens.

Dalam kesempatan tersebut, Ny. Purwanto menyampaikan bahwa kegiatan senam ini tidak hanya bertujuan menjaga kebugaran tubuh, namun juga menjadi sarana mempererat tali silaturahmi di antara anggota Persit.

“ Dengan tubuh yang sehat dan bugar, kita akan lebih siap mendampingi suami dalam menjalankan tugas-tugas mereka sebagai prajurit TNI. Selain itu, kegiatan ini juga memperkuat kekompakan dan kebersamaan antaranggota, ” ujar Ny. Purwanto.

Kegiatan senam aerobik tersebut mendapat sambutan positif dari seluruh peserta. Mereka mengaku senang dapat berkumpul sambil berolahraga bersama, sekaligus mempererat hubungan kekeluargaan antaranggota Persit.

Melalui kegiatan rutin seperti ini, Persit KCK Ranting 23 Wonosari berharap dapat terus menumbuhkan budaya hidup sehat, meningkatkan semangat kebersamaan, serta mendukung tugas-tugas suami dalam pengabdian kepada bangsa dan negara.(Red)