

Pelihara Kondisi Kesehatan dan Kesejahteraan Warga Binaa, Lapas Tembilahan Menggelar Kegiatan Senam Kebugaran Jasmani secara Rutin

NANDA PRAYOGA - INDRAGIRIHILIR.DEMOKRAT.CO.ID

Jan 30, 2024 - 09:04



Tembilahan - Lapas Kelas IIA Tembilahan kembali mengadakan sesi senam kebugaran fisik dan jasmani bagi Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) pada Selasa (30/01/2024). Kegiatan ini rutin dilaksanakan dua kali setiap minggunya di

Lapangan Bulu Tangkis, dengan Instruktur yang juga merupakan WBP memimpin dengan tertib.

Hari Winarca, Kepala Lapas Kelas IIA Tembilahan, menjelaskan bahwa Senam Kebugaran dijadwalkan secara rutin untuk menjaga kesehatan dan kebugaran WBP, memungkinkan mereka mengikuti program pembinaan dengan optimal.

"Seperti yang telah diinformasikan sebelumnya, kegiatan senam ini diadakan secara teratur dan konsisten untuk memelihara kesehatan fisik dan jasmani Warga Binaan, sehingga mereka dapat mengikuti program pembinaan di Lapas Tembilahan dengan baik," ungkapnya.

Kalapas Tembilahan menambahkan bahwa Instruktur Senam adalah mantan Guru Pendidikan Jasmani Olahraga yang saat ini berstatus WBP, memberikan keyakinan dalam penyelenggaraan kegiatan.

"Instruktur Senam Kebugaran ini juga adalah Warga Binaan yang sebelumnya adalah Guru Pendidikan Jasmani Olahraga, sehingga dia memiliki kapasitas untuk membimbing WBP dalam kegiatan ini," tambahnya.

Kegiatan senam melibatkan beragam gerakan aerobik dengan durasi hitungan 2 kali 8. Selama kegiatan, WBP juga melibatkan dinamika kelompok, seperti memberikan pijatan kepada rekan di depan dan di belakang mereka, menciptakan kekompakan di antara WBP.