

# MAGAZINE

## Giat Olahraga Guna Meningkatkan Kebugaran Dan Kesehatan Warga Binaan Rutan Kudus

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

Nov 18, 2023 - 11:29



*Dok. Humas Rutan Kudus*

Kudus - Olahraga merupakan suatu kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh manusia. Oleh karena itu, warga binaan Rutan Kudus melaksanakan kegiatan pembinaan fisik yang dilaksanakan di halaman

blok hunian Rutan Kudus.

Dalam upaya meningkatkan kebugaran dan kesehatan tubuh, Staf Pelayanan Tahanan Rutan Kudus, Yusna, memberikan pembinaan fisik olahraga bagi warga binaan baru. Hal ini merupakan bagian disiplin dan bentuk taat kepada aturan di Rutan Kudus.

Pembinaan fisik ini dilakukan pada Jumat, 17 November 2023 pukul 09.00 WIB yang didampingi langsung oleh Staf Pelayanan Tahanan, Yusna, memberikan pembinaan fisik berupa jogging, push up, sit up dan jumping jacks.

Solichin, sebagai Kepala Rutan Kudus menyatakan bahwa pembinaan fisik bagi warga binaan ini merupakan sebuah aktifitas fisik yang perlu dilaksanakan untuk menjaga kebugaran jasmani para warga binaan.

"Gerakan-gerakan fisik pagi ini bermanfaat untuk melatih otot-otot pada tubuh, melancarkan peredaran darah sehingga lebih sehat dan segar. Diharapkan dengan pembinaan fisik ini warga binaan selalu dalam keadaan sehat," ungkap Solichin.

Kegiatan pembinaan fisik ini bukan hanya sekadar rutinitas fisik, melainkan bagian integral dari strategi rehabilitasi holistik yang diterapkan oleh lembaga pemasyarakatan. Dengan memperkuat interaksi antara staf pelayanan dan WBP melalui olahraga, diharapkan dapat membangun fondasi positif untuk transformasi dan pemulihan bagi para warga binaan.