

MAGAZINE

Petugas Dan WBP Rutan Kudus Kompak Senam Aerobik Di Pagi Hari

David Fernanda Putra - KUDUS.MAGZ.CO.ID

May 9, 2024 - 00:48



Dok. Humas Rutan Kudus

Kudus - (07/05) Dalam sebuah inisiatif unik untuk meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan, Petugas dan WBP (Warga Binaan Pemasyarakatan) di Rumah Tahanan Negara (Rutan) Kelas IIB Kudus, kompak melakukan senam aerobik. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran fisik.

Pagi sebelum memulai tugas, Petugas dan WBP berkumpul di area terbuka blok hunuan untuk melakukan rangkaian senam aerobik. Dengan musik yang ceria sebagai pengiring, mereka melakukan gerakan-gerakan yang energik dan menyegarkan untuk memulai hari mereka dengan semangat yang tinggi.

Menurut Kepala Rutan Kudus, Solichin kegiatan ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga membantu membangun hubungan yang lebih baik antara Petugas dan WBP.

"Senam aerobik pagi ini bukan hanya tentang menjaga tubuh tetap sehat, tetapi juga memperkuat ikatan antara petugas dan WBP. Ini adalah waktu yang mereka habiskan bersama di luar konteks rutinitas harian, di mana mereka dapat berinteraksi secara positif," ujar Solichin.

Para petugas juga melaporkan bahwa kegiatan senam aerobik ini telah membawa perubahan positif dalam suasana di dalam Rutan Kudus. Mereka merasa lebih energik dan segar untuk menghadapi tugas-tugas mereka sepanjang hari. Sementara itu, WBP menyambut baik kesempatan untuk berolahraga bersama petugas, menciptakan hubungan yang lebih manusiawi di antara mereka.

Kegiatan senam aerobik ini diharapkan dapat menjadi contoh bagi Unit Pelaksana Teknis (UPT) lainnya untuk memperkenalkan kegiatan yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan bagi semua pihak yang terlibat.