

## Jaga Kebugaran Tubuh, Persit KCK Cab XLIII Laksanakan Aerobik Bersama

sutrisno - KUDUS.JENDELAINDONESIA.COM

Aug 4, 2023 - 11:12



*(Foto Istimewa) Persit KCK Cab XLIII Dim Kudus Senam Aerobik Bersama*

KUDUS - Menjaga kebugaran tubuh, Ibu Ketua Persit Kartika Chandra Kirana Cabang XLIII Kodim 0722/Kudus Ny. Erinia Yudhi Wibowo bersama Pengurus Persit KCK Cab XLIII melaksanakan olah raga Aerobik bersama yang di

laksanakan di Hall Makodim 0722/Kudus, Jum'at (04/08/2023).



Ny. Erinia Yudhi Wibowo menyampaikan selain bertugas mendukung suami dalam hal untuk melaksanakan tugasnya, kita juga tidak boleh melupakan kesehatan dan kebugaran tubuh.

“Manfaat kegiatan senam Aerobik memiliki beberapa fungsi bagi kesehatan, diantaranya bukan hanya sebagai kebugaran tubuh, tetapi juga bermanfaat untuk fungsi kognitif dan emosi yang tentunya akan membuat kita lebih produktif”, ujarnya.



Para ibu-ibu Persit ini tampak penuh semangat dalam melaksanakan senam sambil menggoyangkan seluruh badannya dengan mengikuti irama musik yang diberikan contoh langsung oleh instruktur senam, imbuhnya.



Kegiatan seperti ini diharapkan banyak manfaatnya bagi kita semua, selain sebagai sarana komunikasi dan silaturahmi bagi sesama ibu-ibu Persit itu sendiri, guna saling mengenal lebih dekat serta dapat mempererat persatuan dan kesatuan dan memperkokoh ikatan batin atas dasar senasib sepenanggungan sebagai istri Prajurit. Sehingga akan terjalin suatu hubungan yang akrab dan harmonis, terimakasih atas pelaksanaan kegiatan senam bersama ini ibu – ibu, Pungkas Ibu Ketua.

Redaktur : Pendim 0722/Kudusv